جامعـــة الجزائـــر 2

كليـــة العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الإحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسطة و الثانوية

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد والصحة النفسية.

إعداد الطالب:

سراي مهدي

إشراف الأستاذ:

د. لحرش محمد

السنة الجامعية : 2011-2012

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم، وصلى الله على محمد مُعلم الأمة وخاتم النبيين وعلى آله وصحبه وسلم...... وبعد .

الحمد لله الذي من علي أن أنجز هذه الدراسة، فعلي حق الشكر لله ثم للآخرين الذين ساعدوني لأتمه.

فأبدأ بالشكر الجزيل لقسم علم النفس ممثلاً في أساتذته الأفاضل على دعمهم وتشجيعهم لي.

كما أوجه شكري ووافر تقديري للمشرف الفاضل الدكتور/ **محمد لحرش،** أستاذ علم النفس بجامعة الجزائر على حسن الرعاية والتوجيه المتواصل، والذي ساعدني على تخطي الصعوبات، ودفعني إلى بذل مزيد من الجد والاجتهاد. وللحق ... أجد كلمات المجاملة تنحسر عن معاني الإطراء في حقه جعل الله ما قدمه لي في ميزان حسناته وبارك في علمه ونفع به، وغمرني بحسن معاملته وجميل صبره.

كما أوجه شكري أيضا إلى الأستاذين الفاضلين أعضاء لجنة المناقشة ؛ الأستاذ الدكتور دوقة أحمد والدكتورة مزياني فتيحة الذين وافقا على مناقشة هذه المذكرة وبذلا جهودا لقراءتها وإبداء ملاحظاتهما العلمية فيها.

كما أتقدم بالشكر الخاص إلى الزميلة السيدة / **قارة خالدة** مديرة مركز التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني بالأربعاء ولاية البليدة، و كل الفريق التقني بالمركز على مساعدتهم لي ووقوفهم إلى جانبي في إنجاز هذا العمل.

و لا أنسى أيضا بأن أخص بالشكر جميع أفراد أسرتي الفاضلة و الغالية على قلبي و الذي كان لها الفضل الأول في حياتي بهذا العمل من خلال مساندتها و صبرها خلال فترة دراستي، وأخص بالشكر أمي و زوجتي التي كان لهما الفضل الكبير.

كما أشكر جميع الأساتذة في المرحلتين المتوسطة والثانوية بولاية البليدة على ما قدموه لي من تسهيلات في التجاوب مع مقاييس البحث، فلهم مني الدعاء بالتوفيق والسداد. كما أشكر جميع من وقف معي مسانداً بالكثير أو القليل، أو مد يد المعونة أو دعا لي بالتوفيق أن يجعل الله ذلك في موازين حسناتهم جميعاً ويبارك لنا في عملنا وينفع به ويتجاوز عنا فيما أخطأنا أو نسينا.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعه.

الباحث: سراي مهدي

إهــــــــــــداء

أهدي هذا الجهد المتواضع إلى من كان سببا في تقدمي و نجاحي.

إلى روح أبي رحمه الله.

إلى من أضاءت لي طريقي أمدها الله بالصحة و العافية إلى من رغبتني صغيرا و شجعتني

أمي الحنونة.

إلى رفيقة دربي ومن تحملت الكثير معي وساندتني في مشوار الحياة، إلى من كانت معي أثناء دراستي شقيقة قلبي.

زوجتي الحبيبة.

إلى من تملكوا روحي وأكن لهم أصدق مشاعر الحب والتقدير ،إلى من شجعوني و ساعدوني من البداية و شاركوني فرحتي و سعادتي في النهاية .

إلى أخي **"زين"** و أخواتي الأعزاء .

إلى من سأعيش من أجلهم، إلى الزهور الندية التي تفتحت على بستان حياتي.إلى من سأتفانى بتوفيق الله إلى سعادتهم وجعلهم الأفضل

إلى أبنائي **"أكرم محمود"** و **"تسنيم "** .

إلى الذين كان لهم الدور الكبير في مساندتي وأخص بالذكر:

" كمال ، مليكة ،بهية ،ومستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي...."

إلى زملائي وزميلاتي طلبة ماجستير الإرشاد والصحة النفسية دفعة 2008:

إلى كل أساتذتي الذين أناروا عقلي وغذوا ذهني ، فكانوا بحق شموعا تحترق لتضيء الدرب للآخرين ، تمنياتي لهم بمزيد من البذل والعطاء والتوفيق والنجاح.

الباحث: سراي مهدي.

فهـرس المحتويـــــــــات

الصفحة

الجـــانب النظـــــري

الفصل الأول: الإطار العام لمشكلة البحث.

الفصـــل الثاني: الاحتراق النفســي.

الفصل الثالث: التوافـق الزواجــي.

الجـــانــب التطبيقـــــي

الفصـل الرابع : منـهجية البحـــــــث وإجراءاتـه.

الفصل الخامس: عرض ومناقشـة وتفسير النتائج.

فهرس الجداول

مقـــــدمـــــة

إن الظروف الجديدة التي تميز علاقة الشخص المهني بعمله ضمن التغيرات المتعددة والسريعة في عصرنا الحاضر، فرضت عليه عبئا إضافيا متمثلا في الأدوار المختلفة التي تتطلب منه القيام بأنماط سلوكية كثيرة ومتعددة مراعيا المواقف التي يتعامل معها؛ وهذه التغيرات لا تسمح له أحيانا تحقيق التوافق النفسي، وذلك لما يصادفه من عوائق تستلزم منه موارد للتعامل معها بفعالية وقد تفوق طاقته في بعض الوضعيات ولا يتمكن من تجاوزها دون مخلفات ؛ حتى أصبـح كـل مـن القلق ،والضغوط النفسية ،والاحتراق النفسي، وغيرها ..... تمثل ظواهر نفسية تتطلب المزيد من الاهتمـام وبـــذل الجهـــد من طرف الباحثين، ولتحديـد مصادرهـا والكشـف عن طبيعتها، وكيفية التعامل معها.

وبالرغم من كثرة وتنوع الضغوط الواقعة على الفرد إلا أن الاستجابات تجاهها قد تختلف من فرد لآخر،حيث قد تظهر الفروق الفردية في إدراك الضغوط الواقعة على الفرد والتعامل معها،حيث أن بعض الأفراد يدرك الضغوط ويشعر بالتعب سريعا، وآخرين يصابون بالاكتئاب،وصنفا ثالثا لا يهمه تلك الضغوط بل يتكيف معها،وهكذا تتنوع استجابات الأفراد تجاه موقف واحد.

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني ؛فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد ـ بصفة عامة ـ لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم ؛ حث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن معاناة من الضغوط ، والتي في حالة استمرارها ,وبمساعدة بعض العوامل الأخرى ، قد تؤدي إل حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي ، كاستجابة سالبة لضغوط المهنة ، وللظروف الصعبة المحيطة بها .والفرد المعلم عندما يدرك تلك الضغوط ولا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة مع استمرارها، فإنه يصل لمرحلة الاحتراق النفسي **Burnout** .و فشل الفرد في التوافق والتكيف مع أعبائه الكثيرة، وخاصة المتعارضة منها سيقوده للوقوع فريسة سهلة للاحتراق النفسي، وتعد هذه المرحلة أخطر المراحل، مما يمثل عبئا ثقيلا في بيئة العمل؛ فهو يقع تحت ضغوط كثيرة منها

على سبيل المثال لا الحصر كثرة الأعمال الإدارية ،وتدني الراتب ، والتدخين ،وتدني النظرة الاجتماعية .

فقد يرتبط الاحتراق النفسي باللذين يعملون في المهن التي تتطلب التعامل مع الجمهور باستمرار لما قد يمثله هذا التعامل من ضغوط على الفرد؛ ولا شك أن التدريس يعد من تلك المهن.

و لهذا فإن الاحتراق النفسي يعتبر مشكلة ظهرت على الساحة في الفترة الأخيرة، لما يترتب عليه من آثار خطيرة على المعلم والمتعلم بل المجتمع ككل. فيعاني الأستاذ مستويات مرتفعة من اللامبالاة ، وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، والتصرف على نحو آلي مفتقرا للاندماج الذاتي في العمل .

ولا يقتصر التعرض للاحتراق النفسي على الرجل فقط ، بل قد يصيب المرأة العاملة ، نظرا لما عليها من أعباء مهنية إضافة إلى الأعباء الأسرية ؛ إذ أن كثيرًا من ربات الأسر - وبخاصة العاملات منهن - تواجهن العديد من صعوبات التوافق في حياتهن الأسرية والمنزلية نتيجة لتعدد أدوارهن الوظيفية ، مما يؤثر على درجة توافقهن مع متطلبات هذه البيئة المتغيرة . حيث أن طبيعة الحياة المتغيرة أقحمت على الحياة الأسرية مشكلات جديدة لم تكن موجودة من قبل ، خاصة بعد ما حققته الزوجة العاملة من إنجازات لها ولأسرتها ولمجتمعها، وما صاحب ذلك من تغير اجتماعي نجم عنه زيادة في أعباء المرأة، واتساع مسئولياتها داخل المنزل وخارجه، فلم يعد لديها الوقت الكافي لإدارة موارد أسرتها.

ويمكن القول أن لظاهرة الاحتراق النفسي تأثيرات متعددة على أفراد المجتمع المدرسي ـ بصفة عامة ـ ، والمعلم ـ بصفة خاصة ـ ؛ فإن دراسة هذه الظاهرة قد يساعد على فهم نفسية المعلم وتحسين توافقه وتحسين مردوده في المحيط المدرسي و حياته الخاصة.

وقصد الخوض في الدراسة قسمناها إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي.

ويتضمن **الجانب النظري** أربعة فصول نعرضها على النحو التالي:

شمل **الفصل الأول** عرض الإطار العام لمشكلة الدراسة محددين المشكلة و الفرضيات و الأهمية والأهداف ثم تقديم تعريفات إجرائية للمصطلحات المستعملة في الدراسة؛ انتهاء بحدود الدراسة عرض لبعض الدراسات السابقة مع التعليق عليها.

كما خصص **الفصل الثاني** للاحتراق النفسي حيث تم تحديد المفهوم والنشأة وعلاقته بالمفاهيم الأخرى وأبعاده؛ مراحله وبعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي؛ و الأعراض المترتبة عن الاحتراق النفسي والعوامل المؤثرة فيه وبعض آثاره.

و تم الحديث في **الفصل الثالث** عن التوافق الزواجي من حيث المفهوم ، والعوامل،وبعض أبعاده،واهم النظريات التي اهتمت بتفسيره ،وموقف الإسلام من التوافق الزواجي ، منتهيا بالخلافات الزوجية وكيفية التعامل معها .

و يتعلق **الفصل الرابع** بمنهجية الدراسة و إجراءاتها التطبيقية و تتضمن : المنهج، العينة، الدراسة الاستطلاعية ،وسائل القياس و خصائصها السيكومترية و كذا الإجراءات المتخذة لتطبيق الدراسة و أخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

و أخيرا انتهت الدراسة بالفصل الخامس و تم التطرق فيه إلى عرض و مناقشة و تفسيرها النتائج من خلال الفرضيات الخمسة للدراسة.

ملخص الدراسة

لقي موضوع الإحتراق النفسي اهتمام العديد من الباحثين في السنوات الأخيرة و يرجع ذلك إلى ما يسببه الإحتراق من إرباك حياة الفرد،و الإجهاد الانفعالي ، و تبلد الشعور ، و العجز عن اتخاذ القرارات ، و قلة الإنجاز الشخصي ، بالإضافة إلى الاضطرابات الجسمية ذات المنشأ النفسي.

و الفرد خلال حياته عرضة للضغوط في مواقف و أوقات متباينة ، الأمر الذي يتطلب منه التوافق مع البيئة ، و يعتبر العمل مصدرا مستقلا من مصادر الإحتراق النفسي في حياة الأفراد.

و تعزى أسباب الإحتراق النفسي في الوسط المدرسي إلى مجموعة من العوامل منها ما يتعلق بالمناخ المدرسي مثل قلة المساندة من طرف الآخرين ، كثرة العمل أو قلته وعدم توفر فرص الترقية و النمو المهني ، وصراع الدور و غموضه، و الظروف الفيزيقية.

و هناك أسباب ترتبط بالأستاذ نفسه خاصة إذا كان متزوجا ، و يتعلق الأمر بالمهام الأسرية و متطلباتها و نوعية العلاقة مع الشريك ، نظرا للدورين المهني الرسمي و الزواجي المقدس.

و قد ينقل الأستاذ الإجهاد الانفعالي و سوء العلاقة مع الإدارة و الزملاء و التلاميذ وانخفاض مستوى أدائه لمهامه إلى يومياته وحياته العائلية ،وتتوتر علاقاته مع الشريك فيتأثر توافقه الزواجي من حيث الرضا بين الطرفين وكذا الانسجام بينهما، في حين لا يؤثر الاحتراق النفسي للأستاذ بدرجة الإجماع بين الطرفين وكذا درجة التعبير عن العواطف.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يعاني الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط على الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي وهي : البعد الأول (الإجهاد الانفعالي)و البعد الثاني(تبلد المشاعر) والبعد الثالث (تدني الانجاز الشخصي).

- يعاني الأساتذة في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط على الأبعاد الأربعة للتوافق الزواجي وهي : البعد الأول (الرضا بين الطرفين)و البعد الثاني(والانسجام بين الطرفين) والبعد الثالث (الإجماع بين الطرفين) والبعد الرابع (التعبير عن العواطف).

- يعاني الأساتذة في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط على الدرجة الكلية للتوافق الزواجي .

-عدم وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والتوافق الزواجي لدى الأساتذة.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي و الرضا بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي والانسجام بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة وغير دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي و الإجماع بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة وغير دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي و والتعبير عن العواطف لدى الأساتذة المتزوجين.

- عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين تبعا لاختلاف الجنس (ذكر، أنثى).

- وجود فروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين تبعا لاختلاف المرحلة التعليمية (المتوسط، الثانوي).

1ـ إشكالية البحث:

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان في الوقت المعاصر، وما يعانيه من مشكلات، وضغوط نفسية، حتى أصبح كل من القلق والضغوط، والاحتراق النفسي، وغيرها... تمثل ظواهر تتطلب مزيدا من الجهد و البحث، بهدف الكشف عن طبيعتها ، وتحديد مسبباتها ، وكيفية تفادي آثارها السلبية ، فنتيجة الظروف الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات قد تعيق المسار الحسن لحياتهم ، كما قد تؤثر على تعاملهم مع المشكلات التي تواجههم.

ويزداد الأمر سوء إذا كان لهذا الفرد أدوارا ومهاما متعددة مهنية كانت أم عائلية. وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني ، فان الأساتذة يحتلون مكانة مهمة في العملية التعليمية في جميع الدول ، ورغم التطورات والتغيرات المستمرة والمفاجئة ، فان ذلك لم يقلل من دورهم ، فنوعية الظروف وخصائصها الناتجة عن المناخ المدرسي العام السائد في المؤسسات التربوية، تتطلب توفر كفاءات عالية ومهارات تسمح التعامل بفعالية مع عوامل متعددة قد ترهق الأستاذ على أداء دوره بفعالية ، ومن تلك العوامل الضاغطة يذكر، أن اكتظاظ الأقسام ، والتغيير المستمر في المناهج والمقررات، تدني الأجر الشهري مقارنة بالمهن الأخرى ، التخوف من زيارة المفتش ، السلوك العدواني للتلاميذ والزملاء ، نقص فرص التكوين والترقية ، كلها مؤشرات تدل على الوضعية الصعبة لمهنة التدريس ، مما يؤثر حتما على الحالة النفسية للأستاذ ، ويجعله يعاني من حالات التوتر و الإجهاد الانفعالي ، وقلة الانجاز المهني وعدم الرضى الوظيفي، فالأستاذ الذي لا يحسن التعامل مع متطلبات مهنة التدريس قد يتحول إلى فرد يعاني من ضغط مهني ناتج عن بيئة العمل.

وهناك العديد من العوامل المؤثرة على الاحتراق النفسي لدى المعلمين ، إذ ذكرت دراسة**(هاشم و طاحون،1993)** إلى أن المعلم يعاني من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة

التدريس كازدياد حجم العمل ، العبء التدريسي ، عدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ ، فقدان السيطرة والتحكم في متطلبات المهنة، والنظرة الاجتماعية المدنية له ، وغيرها من

الأسباب ، الأمر الذي دعا بعض الباحثين إلى ربط مهنة التدريس بالضغوط النفسية.**(هاشم عبد المقصود،طاحون،1993،ص295).**

وتراكم الضغوط على الأستاذ قد يجعله يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي الذي يصفه **(الشرنوبي،2001).** بأنه اضطرابا استجابيا للضغوط التي يتعرض لها المعلم ، مما يجعله يؤثر سلبا في حياته بل في العملية التعليمية كلها.**(الشرنوبي،2001،ص 272).**

وظاهرة الاحتراق النفسي تصيب المهنيين اللذين يواجهون معوقات تحول دون قيامهم بمهامهم المهنية كاملة ، فيسبب لهم الإحساس بالقصور و العجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب منهم، وغالبا ما يترتب على هذا الوضع حدوث الضغط النفسي ، يلزم المهني بأن يتكيف معه ، لكي يقلل من إحساسه بالعجز ، ويتميز هذا النوع من التكيف بتدني مستوى الدافعية ، والشعور بعدم الرضى ، والعلاقة الجافة التي تربطه بزملائه.

(دواني وآخرون،1989،ص 253-237).

وقد يتعدى الأمر في حالات الاحتراق النفسي إلى تدني مفهوم الذات و الشعور بالنقص ، وانخفاض الثقة بالنفس والشعور بالحزن والعجز والاستياء و الإحباط والغضب وفقدان روح الدعابة وإهمال الأولويات الشخصية. وقد ذكر**(مخيمر،2002)**، أن الاحتراق النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة ، بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية ، وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سببا في الأزمات الزواجية ، والصراعات الأسرية **(خضر مخيمر،2002،ص250).**

ولهذا فالاحتراق النفسي تتعدى آثاره إلى كل من يتعامل معهم الأستاذ سواء في المدرسة أو خارجها ، وقد يصل به الأمر إلى التخلي عن مهنة التدريس أو حالات الطلاق، ما لم يجد المساندة الفعالة من الآخر. **(Céleste et Raymond .2005.p216).**

ونظرا للأعراض المترتبة عن ضغوط مهنة التدريس ، فان هذه الوضعية الصعبة لا تتوقف عند الأستاذ فحسب بل تمتد آثارها إلى الأسرة ، والمجتمع ككل ، وهنا تكمن خطورة المشكلة ، فقد تتدهور العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، ويفضل المعلم أن يبقى منعزلا لوحده ، كما يؤثر ذلك في علاقاته العائلية ، ومنها علاقته الزوجية.

(Cano.Garcia .et al.p.929)

وبما أن الزواج هو استجابة لنداء فطري في أصله، هدفه بناء المجتمع واستمرار النوع و إرضاء الطرفين الذكر والأنثى، فانه يعد كذلك من أهم ركائز الصحة النفسية لإسهاماته في إشباع العديد من الحاجات والدوافع. وهو تلك العلاقة الاجتماعية الوحيدة الدائمة بين الرجل والمرأة التي يباركها الله لأنها الأساس الشرعي السليم لتكوين الأسرة.

وبما أن طبيعة الزواج عملية تفاعلية ومستمرة بين الزوجين رغم اختلافهما في الأصل عن بعضهما البعض من حيث سمات الشخصية ، إلا أن هناك مساحة للاتفاق بينهما لكي تسكن أنفسهما وتنشأ المودة والرحمة لقوله تعالى : **"** ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتذكرون**"** ، **سورة الروم ، الآية ،21** ، ولقول **الرسول (ص) :"** يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فانه أغض للبصر، وأحصن للفرج **". صحيح البخاري،ج،117.**

وبناء على ذلك فان طرفي العلاقة الزوجية يعملان على تحقيق زواج ناجح وتهيئة العوامل المساعدة على ذلك ، لكن هذا لا يعني عدم وجود زواج فاشل لأن عدم التوافق قد نشأ على مر أيام أو مراحل الحياة الزوجية وخاصة في عصرنا الحالي المتسم بالسرعة وكثرة المطالب والضغوط.

وقد أكدت الكثير من نتائج الدراسات على أهمية الزواج في النمو النفسي للفرد ، وأن المتزوجين يشعرون بسعادة عامة وإقبال على الحياة ، وبفعالية في الانجاز والعمل مقارنة بغير المتزوجين ؛ ومن تلك الدراسات نجد دراسة (April and. Taors) التي توصلت إلى أن الزواج الناجح يرتبط بالانجاز والإبداع والقدرة على التجديد ومقاومة ضغوط الحياة والعمل.**(April .Taors.2005 .p32).**

كما تدعم ذلك دراسة (حسن مصطفى، ورواية محمود، 1993)، التي أشارت في نتائجها أنه من خلال شعور الفرد بالرضا والسعادة الزوجية يتحقق له العديد من النجاحات في مجالات الحياة الاجتماعية والعملية.**(حسن مصطفى،رواية محمود،1993،ص6).** فالعلاقة الزوجية لا تأتي بعقد زواج فقط وإنما هي كالبناء التي تحتاج إلى دعم وتجديد مستمر لكي يبقى محافظا على هيكلته.

وبناء على ذلك ، فكلما تمكن الزوجين التقليل من حدة الصراعات وعدم الاتفاق في أمورهما الزوجية ، من خلال زيادة الحاجات التي تعزز تفاعلهما الثنائي الايجابي وبأقصى درجة ممكنة ، يؤدي إلى استمرار العلاقة الزوجية ويدعمها.

ولعل تدريب الزوجين على بعض الكفاءات مثل الارتكان للهدوء، وتهدئة الشريك ، وتقمص حالته الوجدانية، والإنصات الجيد تجعلهما أكفاء في حل خلافاتهما ويؤدي ذلك إلى خلافات صحية تسمح بازدهار العلاقة الزوجية والتغلب على السلبيات التي إن تركت لحالها تتفاقم وتدمر الزواج. ويحدث العكس لدى الأزواج غير المتوافقين فيفشلون في مواجهة المشكلات والصعوبات مما ينمي لديهم الشعور بالنقص وعدم الكفاءة مما ترتب عليه تعطيل طاقتهم وقدراتهم ويقلل فرص نجاحهم في الحياة ونجاح العلاقة الزوجية وما يناط بها من مسؤوليات وأدوار يتوقف بالدرجة الأولى على مستوى تفاعل الزوجين ورضاهما وتقبلهما لبعضهما البعض، فالتوافق الزواجي مؤشر للزواج الناجح ، وسوء التوافق مؤشر للزواج الفاشل، ويرى**(Arkoff)** أن من أهم علامات التوافق الزواجي الحسن، الشعور بالسعادة، التفاهم حول السلوك، التماسك، الانسجام، والمودة .**(المرسي،1995،ص 232،231).**

وتوصلت بعض الدراسات إلى أن الاضطرابات الزوجية ارتبطت بالانفعالات السالبة بين الزوجين مثل الخوف ، والحزن ، وغيرهما ، بينما التوافق الزواجي ارتبط بالانفعالات الوجدانية الموجبة مثل البهجة ، السرور، التفاؤل ، المرح.

(Doniel and Christian.1998).

و عليه فان الأزواج غير السعداء غالبا ما يضاعفون مشاكلهم باتصال خاطئ مثل التعبير عن شعورهم بطريقة غير مباشرة ولا يقدمون وسائل واضحة مفهومة كاملة ويفشلون

في الاسترجاع. وقد أشار (**Golman.2000**) كذلك في دراسته إلى أن الفرد الذي يضفي على أسرته مشاعر البهجة والسرور من خلال حرصه على الاندماج معها في أنشطة مشتركة ، كالخروج مع بعض وحضور المناسبات والرحلات يشعرهما ذلك بالتقارب ، إذ أن الأنشطة المشتركة بين الزوجين من الدلالات الهامة للتوافق الزواجي، سواء كانت داخل المنزل أو خارجه، مثل الحديث المشترك أو الأنشطة الترويحية ، وهي من أساليب التواصل العقلي والعاطفي . **(كمال إبراهيم مرسي،1995،ص117)** .وقد توصلت أيضا دراسة Frank. (Avery and Laman.1988.) إلى أن التعاطف بين الأزواج والقدرة على ضبط الانفعالات و الاكتفاء الذاتي وإدراك المسؤولية الذاتية والاجتماعية والقدرة على الاتصال مع الشريك والتعبير عن الاحترام ، كانت من أهم العوامل المرتبطة بالتوافق الزواجي. **(Frank. Avery and Laman.1988.p729-737)**

ويتم ذلك من خلال اقتناع الزوجين بضرورة تجاوز الخلافات السطحية العادية التي تمر عليهما في حياتهما اليومية حتى لا تترك أية مضاعفات جانبية أو آثار متبقية تراكمية في نفسيهما تنغص عليهما معيشتهما مع بعضهما. بينما في حالات عدم التوافق الزواجي عادة ما يشكو الزوج من كثرة مطالب الزوجة ، وتشكو الزوجة من اللامبالاة وعدم اهتمام الزوج بها، حيث يفشلان في إدارة النزاعات الزوجية وتظهر الانفعالات و الأفكار التي تغذى بالغضب مثل الاتهام المتبادل فتسود بينهما مشاعر الاشمئزاز ، والسخط ، والاحتقار، وتطفو على السطح الخلافات القديمة ، ويحتد الغضب، وقد يكون ذلك في مواقف بسيطة، يمكن تجنبها بمهارات اتصال جيدة ، و إنصات جيد للشكوى والاعتراف بالحقوق. **(الشادلي،2001، ص62-63).**

وإن عدم التوافق الزواجي وما يتبعه من عدم الإشباع العاطفي إلى جانب النزاعات الزوجية والمشاعر السلبية ، حيث يشيع الشعور بعدم الأمن والقلق والاكتئاب و الإرهاق العصبي و عدم الاتزان النفسي والوجداني والخوف من المستقبل و الشعور بالضياع ، كل هذه مؤشرات تشكل دوافع قوية للتوتر النفسي لدى الأفراد غير المتوافقين من الجنسين.**(حسن مصطفى،رواية محمود،1993،ص21).**

ويرى بعض الباحثين أن ثمة علاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق ، فمواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة ، والتغلب عليها يقي الفرد من أثار الضغط والاحتراق النفسي ويساعد على زيادة أداء الفرد **(نجاة زكي ، مديحة عثمان 1998-2003 Angel et al).**

يتضح مما سبق أن الدراسات ركزت على موضوع الاحتراق النفسي لدى فئات مختلفة من العاملين ومنها الأستاذ، بينما اهتمت دراسات أخرى بموضوع التوافق الزواجي لديهم ، ولم تدرس نوعية العلاقة بينهما . وكيف يمكن أن يؤثر أحد المتغيرين في الآخر ؛ فقد يؤدي الاحتراق النفسي للأستاذ المتزوج إلى توتر مستوى توافقه الزواجي ، كما قد يكون هذا الأخير من بين الموارد الهامة للتخفيف من حدة المعاناة المهنية بما تمتاز به العلاقة الزوجية من ايجابيات خلال الوضعيات والمواقف اليومية .

وبناء على ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

س 1: هل يعاني الأساتذة المتزوجين من احتراق نفسي مرتفع؟

س2: هل يعاني الأساتذة من توافق زواجي منخفض ؟

س3: هل توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي و أبعاد ه (الرضا بين الطرفين ، الانسجام بين الطرفين ، الإجماع بين الطرفين ،التعبير عن العواطف) لدى الأساتذة في ولاية البليدة ؟

س4: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس (الذكور، الإناث) لدى الأساتذة المتزوجين ؟

س5: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المرحلة التعليمية (المتوسط، الثانوي) لدى الأساتذة المتزوجين ؟

2ـ فرضيات البحث:

1- يعاني الأساتذة المتزوجين من احتراق نفسي مرتفع.

2- يعاني الأساتذة من توافق زواجي منخفض.

3- توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي و الدرجة الكلية للتوافق الزواجي بأبعاده الأربعة (الرضا بين الطرفين ، الانسجام بين الطرفين ، الإجماع بين الطرفين ،التعبير عن العواطف) لدى الأساتذة.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس (الذكور، الإناث) لدى الأساتذة المتزوجين.

5ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المرحلة التعليمية (المتوسط، الثانوي) لدى الأساتذة المتزوجين.

3ـ أهمية البحث:

1ـ قلة عدد الدراسات ، والبحوث التي تناولت العلاقة بين الاحتراق النفسي للمعلمين والتوافق الزواجي مما يثير الأطر النظرية الخاصة بالدراسات النفسية في المجتمع الجزائري.

2ـ أهمية الشريحة التي تناولتها البحث وهي شريحة الأساتذة، و التي تعاني مشكلات مهنية وأسرية تقلل من فعاليتهم.

3ـ إسهام نتائج البحث الحالية في معرفة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ودرجة التوافق الزواجي ، مما يتيح الفرصة للمرشدين النفسانيين في الميدان لتصميم البرامج الإرشادية المناسبة على المستوى الوقائي ، وتفعيلها لمساعدة الأساتذة التخفيف من درجة الاحتراق النفسي لديهم وتحقيق توافقهم الزواجي ، و الصحة النفسية.

4ـ أهداف البحث: يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

ـ التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين.

ـ التعرف على مستوى التوافق الزواجي لدى الأساتذة.

ـ التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي و أبعاده الأربعة (الرضا بين الطرفين ، الانسجام بين الطرفين ، الإجماع بين الطرفين ،التعبير عن العواطف) لدى الأساتذة .

ـ التعرف على الفروق في الاحتراق النفسي بين الذكور والإناث.

ـ التعرف على الفروق في الاحتراق النفسي بين المرحلتين المتوسطة والثانوية .

5ـ تحديد مصطلحات البحث إجرائيا: تم الاعتماد على المصطلحات التالية:

5ـ1ـ الاحتراق النفسي للأستاذ Burnout :

ذكر Consini et al (1996), أن الاحتراق النفسي عبارة عن وصف حالة تنتج عن زيادة مطالب العمل، وعدم المساندة ،وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكلة للفرد،و انخفاض مستوى العمل عن قدرات العامل، وسوء توظيف القدرات، مما ينجم عنها اضطرابات نفسية، بل يؤدي للصراع الزواجي والأسري، مما يترتب عليه عدم جودة الأداء،و التغيب عن العمل و الإعياء العاطفي، و الاضطرابات السيكوسوماتية ،وتبلد المشاعر. **(Consini et al, 1996,p 118).**

ويعرف **إجرائيا** بأنه الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ في مقياس الاحتراق النفسي لـ **كريستينا ماسلاش** المستخدم في البحث الحالي، والتي تقاس من خلال الدرجة الكلية وأبعاده الثلاثة الآتية: الإجهاد ، تبلد المشاعر، تدني الانجاز الشخصي.

5ـ2ـ التوافق الزواجي:Marital Adjustment

عرف **خليل (1999) التوافق الزواجي بأنه :"** درجة تواصل الفكري و الوجداني و العاطفي و الجنسي بين الزوجين بما يحقق لهما اتخاذ أساليب توافقية سوية تساعدهما في

تخطي ما يعترضهما في حياتهم الزوجية من عقبات و تحقيق أقصى قدر معقول من السعادة و الرضا ".**(خليل ، 1999، ص17).**

ويعرف **إجرائيا** بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ من خلال إجابته على فقرات مقياس التوافق الزواجي لـ (غراهام سبانييه, **1976Graham Spanier،).**

7- الدراسات السابقة

7-1- الدراسات التي تناولت الإحتراق النفسي

1- دراسة السمادوني(1995):

هدفت إلى التعرف على مصادر الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة من خلال التعرف على العوامل المسببة لتلك الظاهرة(شخصية أو بيئية).و التعرف على مدى التشابه و الاختلاف في نوعيتها وفقا لطبيعة و خصائص المعاقين وجنس المعلم وكذلك التعرف على تبعات مظاهر الإنهاك النفسي الفيزيولوجية والسلوكية التي تعتبر مؤشر لسوء الحالة و تكونت عينة الدراسات من (115) معلما و (125) معلمة من معاهد ومدارس التربية الخاصة (الفكرية و الصم والبكم و الإعاقة البصرية)بمدينة طنطا و المحلة الكبرى و قبوسينا وبنها و المنصورة. وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباطات سالبة ودالة بين الإرهاق الانفعالي وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل و بين سن المعلم ، كما تبين عدم وجود ارتباطات دالة بين الانجاز الشخصي المنخفض و الإنهاك النفسي وبين سن المعلم ، في حين كان هناك ارتباط موجب ودال بين الإنهاك النفسي ومحدداته لدى معلمي التربية الخاصة وبين حالتهم الاجتماعية ، كما جاءت ارتباطات سالبة ودالة بين الإنهاك النفسي ومحدداته وكل من المؤهل الدراسة والخبرة . كما اسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين محددات وأبعاد الإنهاك النفسي والدرجة الكلية له وبين المتغيرات المهنية المتعلقة بالعمل ووجود فئة نوعية من المتغيرات تتمثل في عدم المشاركة في صنع واتخاذ القرار وغموض الدور والضغط النفسي وضغط المهمة.

2 - دراسة نجاة زكى، ومديحة عثمان عبد الفضيل(1998):

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الاحتراق النفسي، وأساليب مواجهة المشكلات،تعرف مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلمين من خلال أساليب مواجهة المشكلات .

تكونت عينة الدراسة من (138) معلم من المدارس الثانوية بمدينة المنيا (61 معلمًا،77معلمة)،استخدمت الدراسة: مقياس أساليب المواجهة (1993) . ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين ليزجر وسيدمان (1986) ،ترجمة وإعداد : عادل عبد الله محمد (1994) ، مقياس الضغوط النفسية إعداد: مغاورى عبد الحميد مرزوق (1989) .

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعّالة [القلق، خفض التوتر، تجاهل المشكلة، تأنيب النفس]، وبين الاحتراق النفسي، ووجود ارتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة [التركيز على حل المشكلة، والعمل بجد والإنجاز، واللجوء إلى الأصدقاء،والبحث عن الدعم الروحي،والتركيز على الايجابيات]، وبين الاحتراق النفسي؛ كما أمكن التنبؤ بالضغوط النفسية للمعلمين من خلال أساليب [القلق،وتأنيب النفس، والعمل بجد والإنجاز]، والتنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال أسلوبي القلق، والعمل بجد والإنجاز.

توصلت الدراسة إلى أن تبنى المعلم لأساليب مواجهة فعالة؛ يقلل من تعرضه للاحتراق النفسي، على العكس من المعلم، الذي يتبنى أساليب مواجهة غير فعالة، والتي تؤدى بالمعلم إلى أن يكون عرضة للاحتراق النفسي، كما أن لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي.

3- دراسة منصور السيد (2001):

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الاحتراق النفسي بالجنس، الخبرة،المرحلة التدريسية التي يعمل بها المعلم و ذلك على عينة من المعلمين تبلغ 95 ممن يدرسون بمدارس الأمل بمحافظة اسوان ، منهم 50 معلما و 45 معلمة ومن أدواتها مقياس الاحتراق النفسي للمعلم

من إعداد الباحث، ومما توصل إليه أن المعلمات أكثر تعرضا للاحتراق النفسي من المعلمين وأن المعلمين الجدد أي الأقل خبرة أكثر شعورا بالاحتراق النفسي من المعلمين الأكثر خبرة، وأن معلمي المرحلة الابتدائية أكثر شعورا من المعلمين في المرحلتين الإعدادية والثانوية .

4 - دراسة Diann.(2002):

"اختبار أثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم".

هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والانبساطيين، والتي تؤدى إلى الإحساس المنخفض بالضغوط؛ وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي،وكذلك التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل من المتشائمين والمتفائلين لمواجهة الضغوط. وتكونت عينة الدراسة من (108) معلم بإحدى مدارس كاليفورنيا.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التأثر بالضغوط والاحتراق النفسي يمكن إرجاعها إلى التفاؤل والتشاؤم لصالح المتفائلين- بمعنى أن الشخص المتفائل أقل تأثرًا بالضغوط عن المتشائم بفرق دال ، كما كان المتشائمون أكثر استخدامًا لاستراتجيات المواجهة غير الفعّالة، بينما كان المعلمون المنبسطون أكثر ميلاً ًلاستخدام استراتجيات الدعم الاجتماعي، وهم أقل عرضة للاحتراق النفسي عن الانطوائين، كما أشارت الدراسة إلى ارتفاع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى كل من المعلمين صغار السن،والإناث،والمعلمين الأقل خبرة.

5- دراسة فوزية عبد الحميد وعبد الحميد سعيد (2003):

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الجنس والخبرة ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم ذلك على الاحتراق النفسي للمعلم، وذلك على عينة تبلغ (133) معلم و(100) ، و(42) معلما للإعاقة العقلية، و(45) معلما للإعاقة السمعية و(11) للإعاقة ،و(14) معلما للإعاقات المتعددة(كبار)، (21) معلما للإعاقة المتعددة أطفال ومن أدواتها مقياس ماسلاش وجاكسون

للاحتراق النفسي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود دالة إحصائية للاحتراق النفسي ترجع للجنس أو الخبرة التدريسية وأن المعلمين الذين يعملون مع الإعاقات المتعددة (الكبار) أكثر شعورا بالاحتراق النفسي في بعد الإجهاد الانفعالي .

6- دراسة وسام بريك (2003):

"علاقة الجنس و الحالة الاجتماعية على الاحتراق النفسي عند المعلمين". بلغ حجم العينة (1054) من الجنسين، يعملون في المدارس الحكومية والخاصة في عمان منهم (446) ذكر و(593) أنثى، و(733) متزوجا (321) أعزب ومن أدوات التطبيق مقياس Maslach et Jackson تعريب دواني وزملاؤه (1909) ومما توصلت إليه الدراسة أن إصابة الذكور بالاحتراق النفسي أكثر من الإناث على بعدي تبلد المشاعر والشعور بنقص الانجاز دون البعد الثالث، كما أن المتزوجين أكثر معاناة من غير المتزوجين على بعد الإجهاد الانفعالي كبعد للاحتراق النفسي.

7 - دراسة (Cunningham, et. al (2004 :

هدفت الدراسة إلى التعرف **« شبكة علاقات الاتصال في علاقتها بالشخصية، ومتغيرات أخرى في فهم الصحة العامة "** ، كما هدفت إلى تحديد تأثير النمط (أ)على الإصابة بالاحتراق النفسي.و تكونت عينة الدراسة من (196) من الإداريين الذكور. استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:

* مقياس لتحديد مستوى الكولسترول وضغط الدم

* مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

* مقياس العدوانية الذي يقيس النمط (أ)

* مقياس جو لد برج للصحة العامة

* مقياس القلق لجاكسون

أشارت نتائج الدراسة إلى أن حدوث الاحتراق النفسي؛ يؤدى إلى تعرض شخصية الفرد لأفعال تتسم بالقلق، والمعاناة من ارتفاع ضغط الدم، و وجود ارتباط دال سالب بين الصحة العامة ،وبين الاحتراق النفسي والقلق؛ وكذلك وجود علاقات إيجابية دالة بين النمط (أ) { العدوان } وارتفاع مستوى ضغط الدم والكولسترول. وكان لنمط الشخصية تأثير في اختلاف مستوى الاحتراق النفسي، حيث كان الإداريون ذوى النمط (أ) – والذين تقلدوا المناصب العليا- أكثر احتراقاً عن ذوى النمط (ب).

8 - دراسة هبة إبراهيم و عويد المشعان (2004) " ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط (أ)، ووجهة الضبط، والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين*" .*

هدفت الدراسة إلى فحص الفروق بين المعلمين المصريين، والكويتيين في لإحساس بضغوط العمل، والنمط (أ)، ووجهة الضبط، والرضا الوظيفي؛ وكذلك فحص العلاقة الارتباطية بين ضغوط العمل وكل من النمط (أ) والرضا الوظيفي.وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (408) معلمًا [(253) مصري ،(155) كويتي) واستخدمت الدراسة مقياس ضغوط العمل cooper and wiliams،ترجمة عويد المشعان(1998)و مقياس النمط (أ) أحمد محمد عبد الخالق (2002)و مقياس وجهة الضبط لروتر (1966) ترجمة : أحمد محمد عبد الخالق (1999).

أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين المعلمين المصريين والكويتيين في الإحساس بالضغوط لصالح المعلمين المصريين، وسجل المعلمون الكويتيون درجات مرتفعة من النمط (أ) والرضا الوظيفي عن المعلمين المصريين؛ كما ارتبطت ضغوط العمل إيجابياً بالنمط (أ) وسلبياً بوجهة الضبط الداخلية والرضا الوظيفي.كما أشارت الدراسة إلي أن ذوى النمط (أ) أكثر تأثراً بالضغوط، وفسر ذلك بأن ذوي النمط (أ) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من الضغوط.

9- دراسة (Hui-jen (2004 :

هدفت الدراسة إلى التحقق من علاقة الجنس والاحتراق النفسي،لدى عينة مكونة من (1034) طالبا من كليات مهنية تقع في أماكن مختلفة في تايوان، منهم(525) طالبا،و(509) طالبة، ومن أدواتها مقياس ماسلاش،ومما توصلت إليه الدراسة أن الطالبات يعانين درجة أعلى من الاحتراق النفسي من الطلاب الذكور.

10- دراسة العطية وعيسوي(2004) :

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات (الجنسية، السن، الحالة الاجتماعية، المؤهل الدراسي، الخبرة نوع العمل، نوع الإعاقة)بدولة قطر،وتكونت العينة من (138) عامل، واستخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود مستوى معتدل من الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة قطر
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القطريات وغير القطريات في بعد الشعور بالانجاز والدرجة الكلية لصالح القطريات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات العمرية لصالح الفئة العمرية الأقل من ثلاثين سنة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات في الاحتراق النفسي، في بعد نقص الشعور بالانجاز والإجهاد الانفعالي والدرجة الكلية لصالح غير المتزوجات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الخبرة في الاحتراق النفسي لصالح سنوات الخبرة الأقل من 5 سنوات في بعد الإجهاد الانفعالي والدرجة الكلية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي المؤهلات المختلفة في الاحتراق النفسي لصالح الحاصلات على الثانوية العاملة في بعد الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالانجاز والدرجة الكلية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تبع لنوع الإعاقة.

11 - دراسة (2005) Butler , Constantine :

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين تقدير الذات الجماعي، والاحتراق النفسي المهني.تكونت عينة الدراسة من (538) معلم (415) إناث،(118) ذكور تراوح عمر العينة ما بين[25 -65] سنة، وتنوعت بين الريف،والحضر،والبدو) استخدمت الدراسة :. قائمة المتغيرات الديموجرافية ،مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ، مقياس تقدير الذات 1992 (CSES) Luhtanen &)Crocker(.وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات مختلفة بين أبعاد مقياس تقدير الذات، وبين أبعاد الاحتراق النفسي، حيث ارتبط تقدير الذات العام سلبياً بالإنهاك، وإيجابياً بالإنجاز الشخصي؛ وارتبط تقدير الذات للهوية سلبياً بتبلد المشاعر، وإيجابياً بالإنجاز الشخصي، بمعنى أن ارتفاع تقدير الذات يقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي.

12-دراسة عبد الله جاد محمود (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة عوامل الشخصية بالاحتراق النفسي والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغيرات (النوع، المرحلة التعليمية). تكونت عينة الدراسة من (444) معلما(التخصصات الأدبية والعلمية) بالمرحلة الابتدائية والثانوية (228 ابتدائي،216 ثانوي) .استخدمت الدراسة مقياس التحليل الإكلينيكي (الجزء الأول) Lattel & Krug ترجمة وتقنين: محمد السيد عبد الرحمن، وصالح أبو عباة (1998) مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين إعداد: عبد الله جهاد محمود(2005) أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال نسبيا بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وكل من العوامل التالية(الثبات الانفعالي،السيطرة،التنظيم الذاتي) و وجود ارتباط دال موجب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وعاملي التوتر والاندفاعية كما أشارت نتائج الدراسة الى أن كلا من :الثبات الانفعالي، والسيطرة، و التنظيم الذاتي والتوتر من أهم عوامل الشخصية المسهمة في الاحتراق النفسي للمعلمين ، و عن الفرق بين المراحل التعليمية في الإحتراق النفسي فكان معلموا المرحلة

الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية، وكذلك كان لعامل الجنس(الإناث) أكثر احتراقا من المعلمين الذكور.

13-دراسة حاتم وهيبة (2005) :

رسالة عن عبارة وهي "الاستعجالات مصلحة أطباء لدى المهني الإنهاك "عنوان تحت منهم طبيب 300 من البحث عينة تكونت.الجزائر بجامعة العيادي النفس علم في ماجستير Maslach) لمسلاش النفسي الاحتراق مقياس الباحثة استعملت وقد إناث،195 و ذكور 105 نتائج .وكانت(Beck) للاكتآب (ومقياس باك ،Paulhanالمقاومة ومقياس استراتيجيات الدراسة:

1- يعاني الأطباء العاملون في مصلحة الاستعجالات من ارتفاع مستويات الإنهاك المهني.

2 ـ يوجد فروق جنسية جوهرية في درجات الإنهاك المهني لصالح الإناث، حيث اتضح أنّ الإناث أكثر معاناة من الاحتراق النفسي بالمقارنة مع الذكور.

3 ـ يوجد فروق جنسية جوهرية في درجات الاكتآب لصالح الإناث.

4- يوجد فروق جنسية جوهرية في استعمال أساليب المواجهة حيث انتهت نتائج الدراسة إلى ميل الطبيبات نحو استعمال أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال، في حين يستعمل الذكور أساليب المواجهة المتمركزة حول حل المشكل.

14- دراسة Ahola et ALL (2005):

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي الوظيفي والاكتئاب النفسي والجنس، وذلك على عينة مكونة من (3276) عاملا يعملون بمهن مختلفة في فلندا عمرهم مابين 30-46 سنة،50% من الرجال و 50% من النساء، والأدوات المستعملة مقياس ماسلاشMaslach ، ومما توصلت إليه أن الاحتراق النفسي الوظيفي مرحلة مؤدية للاكتئاب النفسي وأن الرجال أكثر إصابة من النساء بالاحتراق النفسي الوظيفي.

15- دراسة إبراهيم القريوني وفريد الخطيب (2006):

هدفت الدراسة التعرف على **"**علاقة بعض العوامل الديموغرافية ودرجة الاحتراق النفسي**"**.هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت درجة الاحتراق النفسي تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية،وفئة إعاقة الطالب ، وجنس المعلم، وذلك على عينة تبلغ(447) معلما من الجنسين بالأردن، منهم (311) متزوجا و(136) أعزبا، (163) معلما للتربية الخاصة،(284) معلما للعاديين و(129) معلما و (318) معلمة، باستخدام مقياس الاحتراق النفسي لشرنك Shrink(1996).

وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي ترجع لعامل الجنس والحالة الاجتماعية، بينما وجدت فرقا يرجع لفئة إعاقة الطالب، حيث أن معلمي الإعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين أعلى في درجة الاحتراق النفسي عنى باقي الفئات.

16- دراسة Tang &Bang (2006):

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الخبرة،الجنس بالاحتراق النفسي لدى المعلمين الصينيين من الجنسين من الجنسين ، وبلغ حجم العينة (896) معلما اختيروا من عشر مدارس ابتدائية في ولاية هيمان Human في الصين ، ومن الأدوات المستخدمة مقياس ماسلاش MBI ووصلت إلى النتيجة التالية:الاحتراق النفسي لدى المعلمات أعلى منه لدى، وان المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى من الاحتراق النفسي من ذوي الخبرة الأقل .

17-دراسة جرادي التيجاني(2007):

تحت عنوان " مركز التحكم والاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية " وهي عبارة على رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي بجامعة الجزائر.تكونت عينة البحث من 220معلم منهم % 44.10 إناث و % 5.90ذكور، تتراوح أعمارهم ما بين 36 و 54 سنة و %64.10 تعدت أقدميتهم 12 سنة .ونجد نسبة % 82.72 مرسمين و نسبة %53.18 متخرجين من المعاهد التكنولوجية للتربية.استعمل الباحث أدوات القياس التالية:

مقياس مركز التحكم **لروتر** و مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، وقد قام بدراسة الصدق و الثبات لكلا المقياسين وخرج بالنتائج التالية في الدراسة:

1- يعاني المعلمون في المدارس الابتدائية بدرجة متوسطة من الاحتراق النفسي.

2- توجد علاقة بين مركز التحكم الخارجي و الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

3- عدم تحقق الفرض الصفري الخاص بعامل الجنس حيث وجد فروق في درجة الاحتراق النفسي بين المعلمين والمعلمات لصالح الإناث.

4- توجد علاقة بين متغير العمر و القدرة على ضبط سلوك التلاميذ و بين الاحتراق النفسي.

5- الشباب هم الأكثر احتراقا من المتقدمين في السن عند المعلمين.

6- عامل الترسيم ليس له أثر على ظاهرة الاحتراق النفسي عند المعلمين في المدارس الابتدائية.

7- المعلمون الذين استفادوا من تكوين أولي بالمعاهد التكنولوجية قبل الالتحاق بمهنة التدريس كانوا أقل احتراقا نفسيا من أولئك الذين التحقوا بمهنة التعليم مباشرة.

18- دراسة فوزي ميهوبي (2007) :

و هي عبارة على رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم بجامعة الجزائر، تحت عنوان " المناخ التنظيمي السائد داخل المؤسسة الصحية وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى الممرضين." انحصر المجال المكاني في مجموعة من المؤسسات الصحية بالعاصمة، تكونت عينة الدراسة من 271 ممرض منهم50.9 %ذكور و 49.10 %إناث تتراوح أعمارهم بين 32 و 38 سنة و نسبة 70.9%منهم متزوجون . و تتراوح أقدميتهم بين 11 و 16 سنة و 69% 7.منهم برتبة تقني سامي للصحة و نسبة % 47.60 منهم لديهم مستوى التعليم الثانوي و نسبة % 42.80 منهم يتمتع بخبرة تعادل11 سنة.لجمع البيانات اعتمد الباحث مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي الذي طبقه محمد ع .**الرحمن طوالبة** (MBI)

(1999على معلمي الحاسوب في المدارس الابتدائية و قام ببناء(استبيان خاص بالمناخ التنظيمي بأبعاده.نتائج الدراسة:

•توجد فروق في درجات المناخ التنظيمي.

•توجد فروق بين مستويات الاحتراق النفسي بين الممرضين.

•توجد علاقة بين المناخ التنظيمي و الاحتراق النفسي.

•توجد علاقة بين المناخ التنظيمي و الغيابات.

•لا توجد علاقة بين المناخ التنظيمي و الدوران في العمل.

19- دراسة Williams (2007):

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي المهني والرضا الزواجي،على عينة تبلغ (100) فردا، منهم(40) من النساء، و(60) من الرجال اعتمد على مقياس الاحتراق النفسي لمسلاش(MBI)، ومقياس التوافق الزواجي لغراهام سبانييه (DAS) وما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة موجبة بين الرضا الزواجي والانجاز الشخصي كبعد من أبعاد الاحتراق النفسي أما بعد تبلد المشاعر كبعد من أبعاد الاحتراق النفسي فارتبط سلبا بالرضا الزواجي، حيث يقل الرضا الزواجي مع زيادة الجمود في العلاقات وازدواجية الدور (المهني العائلي)،في حين لم تتوصل لعلاقة ارتباطية دالة بين بعد الإعياء العاطفي والرضا الزواجي.

20- دراسة Martinussen et all (2007):

هدفت الى كشف أثر الاحتراق النفسي على الأسرة، وذلك على عينة متكونة من (223) من ضباط الشرطة في النرويج متوسط عمرهم (36.8) ومتوسط عدد ساعات العمل (39.5) من خلال استخدام مقياس ماسلاش Maslach ، ومما توصلت إليه الدراسة أن الضغط المنزلي يرتبط بالاحتراق النفسي، وان هذا الأخير يزيد عنف الزوج، بل يزيد صراع الدور لدى الزوج بين دوره في الأسرة والعمل، مما ينذر بسوء توافقه.

21- دراسة Angel et Al:

هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقات البنائية لأبعاد الاحتراق النفسي، واستراتيجيات المواجهة للتحكم في الضغوط المهنية، كما هدفت اختبار الفرض الذي ينص على أنه إذا ظهر كل من المشاعر الإنهاك والانجاز الشخصي لدى الفرد المحترق نفسيا،فيمكنه التغلب على مشاعر الإنهاك من خلال رفع مستوى إحساسه بالانجاز الشخصي.تكونت عينة الدراسة من (127) معلما [86 إناث، 41 ذكور] بلغ متوسط عمر العينة (31.28) سنة، وكانت خبرة العينة حوالي خمس سنوات وتسع أشهر.استخدمت الدراسة :

- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach & Jackson (MBI)
- مقياس طرق المواجهة Meelfarich,et All,(2000)

قسم الباحث المواجهة إلى:

1- إستراتيجية مواجهة قائمة على التحكم (التحكم، الدعم)

2- إستراتيجية مواجهة قائمة على عدم القدرة على التحكم (دعم المشاعر، الإحجام)

أشارت النتائج إلى أن هناك استراتيجيات المواجهة أكثر فعالية في مواجهة الضغوط عن غيرها، حيث كانت استراتيجيات التحكم والدعم الاجتماعي أكثر قدرة على التحكم في الضغوط، بينما كانت استراتيجيات دعم المشاعر والإحجام أقل قدرة على التحكم في الضغوط(سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن البيئة أو عن مشاعر الفرد) .وكذلك أشارت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الانجاز الشخصي وكل من مشاعر الإنهاك،وتبلد المشاعر.

ارتبطت مشاعر الإنهاك سلبا باستراتيجيات المواجهة بالتحكم، والدعم الاجتماعي والإحجام بينما ارتبطت ايجابيا بعلاقة دالة بإستراتيجية دعم المشاعر.أعطت أهمية إلى بعد الانجاز الشخصي، وردوده في التأثير في بعض الإنهاك و بالتالي التقليل من درجة الاحتراق النفسي.

2-7- الدراسات التي تناولت التوافق الزواجي:

1- دراسة (1980) ,Locksley N :

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر عمل الزوجة على التوافق الزواجي و الزمالة و هي دراسة مسحية لتقييم تأثير الزوجات و درجة اهتمامهن بالعمل على 14 من مؤثرات التوافق الزواجي و الزمالة و ذلك للمستجيبين من الذكور و الإناث و التي بلغ عددهم 2300 شخص في سن 21 سنة فأكثر ، من العاملات و غير العاملات و تم دراسة متغيرين من مظاهر عمل الزوجات.تم اختيار العينة بناء على برنامج للمقابلات الشخصية كان يديرها ممتحنين متخصصين و ذلك لمعرفة بعدين أساسيين في العلاقة الزوجية و هما الرضا النوعي و تحديد سلوكيات العلاقة بين الزوجين ، و أظهرت النتائج انه ليس هناك تأثير لعمل الزوجات أو درجة اهتمامهن بأنشطة العمل على التوافق الزواجي والزمالة ، و مظاهر الصراع الزواجي أعمق عند النساء مقارنة بالرجال بغض النظر عن عمل الزوجة أو عدم عملها .

2- دراسة راوية الدسوقي (1986) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العوامل المؤدية إلى التوافق الزواجي ، و تكونت العينة من 90 زوجا و زوجة من محافظة الزقازيق بمصر طبقت عليهم استمارة بيانات خاصة عن المتزوجين و مقياس التوافق الزواجي و اختبار تفهم الموضوعTAT ، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها ، انه كلما زاد عدد سنوات الزواج ازداد التوافق الزواجي و كذلك وجود عوامل تؤدي إلى التوافق الزواجي هي الحاجة إلى المكانة و الحب و العطف و القدرة على التحمل .

3- دراسة Archir (1987):

و هدفت إلى التحقق عن العلاقة بين مفهوم الذات و التواصل و التوافق الزواجي خلال العلاقات الزوجية ، عبر عينة مكونة من (102) فردا مقسمة إلى 49 ذكرا ، و 53 أنثى من الأزواج الذين يقيمون معا و ألا يقل العمر الزواجي بينهم عن سنة واحدة ، و قد قسمت العينة إلى مجموعتين :

- المجموعة العيادية : و تتكون من 43 فردا .

-المجموعة غير العيادية : تتكون من 59 فردا .

وقد اختيرت العينة في المجموعة العيادية من مركز محلي للأمراض العقلية حيث تتلقى إرشادا زواجيا هناك ، بينما المجموعة غير المرضية فقد اختيرت من المتطوعين للدراسة ، وقد طبق على المجموعة مقياس تنسي لمفهوم الذات ، و لقياس التواصل بين الأزواج استخدم الباحث استبيان التواصل الزواجي ، واستخدم أيضا مقياس التوافق الزواجي (DAS) ، وقد وجد الباحث من خلال الدراسة النتائج التالية :

1- هناك علاقة دالة إحصائيا بين مفهوم الذات الشامل (العام) و التوافق الزواجي (DAS).
2- وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مفهوم الذات و التواصل الزواجي.
3- وجود علاقة ارتباط قوي بين التواصل الزواجي والتوافق الزواجي .

والنتيجة النهائية للدراسة دلت على ان مفهوم الفرد لذاته ، و تواصله الزواجي مع شريكه ، و مدى إحساسه بتوافقه الزواجي قد ارتبطت معا بشكل واضح .

4- دراسة عبد السميع (1987):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود علاقة لاشعورية بين عدم تكيف المرأة العاملة و اضطراب التكيف الشخصي ، و قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، و تم تطبيق المقاييس على 40 سيدة من سن (25-35) سنة عاملات بمهن مختلفة ، استخدمت الملاحظة و المقابلة ، ومن ابرز النتائج أن السيدات المتوافقات ظهرت لهن سمات محددة مثل توازن الأنا و الهو ، و الأنا الأعلى (توافق دائم بين الذات الداخلية و العالم الخارجي ما تحقق التكيف و التلاؤم مع الواقع) بينما السيدات غير المتوافقات ظهرت لديهن سمات مثل تميز الهو القوي الذي يسود

جميع المواقف و يسعى دائما للتعبير عن رغباته و تحقيقها و أنا أعلى قوي ذو سيادة على مواقف الحياة و العلاقات في العالم الخارجي والخضوع والاستسلام هو الأسلوب المفضل ، ويتميز بأنا متردد قد يسعى طوال الوقت لخفض القلق المهدد لأمانها بأحداث الانقسامات الداخلية أي أنه لم يبلغ من القوة والنضج مما يتيح له القدرة على أحداث التوافق بين الهو والأنا الأعلى ،وتحقق الغرض بأن عدم التكيف لدى المرأة العاملة في حياتها الشخصية وبنائها النفسي يعكس عدم التكيف بالواقع المحيط بها وبالعمل مما يؤدي إلى الإحباط والصراع و القلق .

5- دراسة Hafner et al (1988) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر العمر الزواجي (مدة الزواج) والتوافق الزواجي وعلاقتهما بالأعراض النفسية المرضية لدى عينة مكونة من 109 زوجا وزوجة وتوزعت العينة حسب العمر الزواجي إلى :

- مجموعة مدة زواجها قصيرة (1-6 سنوات)
- مجموعة مدة زواجها متوسطة (7 – 16 سنة)
- مجموعة مدة زواجها طويلة 16 سنة فأكثر .

و استخدمت الدراسة مقياس تقييم الاتجاهات الزواجية لشوتـز(Shutz 1967) الزواجية المكونة من 45 عبارة تقيس مظاهر السعادة و الإشباع في العلاقات الزوجية و قد أشارت النتائج بشكل عام إلى أن الأعراض النفسية و التوافق الزواجي استمرت على حال من الثبات خلال زمن الزواج ، إلا أن النتائج التفصيلية قد أشارت إلى أن في المجموعة المتوسطة كانت الزوجات على حال أسوأ من الأزواج في جميع المقاييس .

و تبين أن مستوى العداء في هذه المجموعة ينبئ بمستوى الإشباع الزواجي بين الزوجين أما المجموعة القصيرة فقد سجل الأزواج فيها تأثر توافقهم باحباطاتهم النفسية ، بينما الزوجات فقد تأثرن في توافقهن الزواجي بأعراض مثل الفوبيا والتوتر ، في حين في المجموعة الطويلة فقد تبين أن هناك عوامل نفسية واضحة التأثير على الرضا الزواجي و منها : ميل الأزواج إلى توكيد ذواتهم ، و كذلك درجة مرونة الزوجات .و على العموم فقد اقترحت الدراسة أن

الأزواج الأكثر قدرة على حل المشاكل بأسلوب بناء خاصة في حالة تخلل تجارب العدوان خلال الحياة الزوجية هم الأكثر قابلية للعيش طويلا كأزواج.

Gottman & Lowell,1989 -6

تركزت هذه الدراسة حول البحث عن العلاقة بين أنماط التفاعل و الرضا الزواجي ، و كيف تبدأ الصراعات الزواجية من خلال عينة مكونة من 52 زوجا و زوجة ، من البيض و السود ، يمثلان منطقتا أربانا و إلينوا ، تم تطبيق على العينة مقياس الرضا في العلاقة الزوجية و إجراء مقابلات مع الأزواج خلال مرحلتين. توصلا الباحثان إلى أن مختلف أنماط التفاعل الزواجي التي يسلكها الأزواج لها تأثير على الرضا الزواجي كالاختلاف و تبادل مواقف و مشاعر الغضب ، لكن ليست على المدى البعيد ، و قد ارتبطت هذه الأنماط بالتعاسة الزوجية و التفاعل السلبي بين الزوجين. و من خلال الدراسة توصلا إلى أنه توجد ثلاثة أنماط تفاعل تضر بالعلاقة على المدى البعيد و هي : الدفاعية ، العنادية ، الإنسحابية من التفاعل الزواجي . و أشارا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث و الذكور حيث أن التفاعل الزواجي السلبي كان لدى الإناث أكثر منه لدى الذكور .

: Gottman (1993) - 7

هي دراسة طويلة حول دور الالتزام بالصراع ، و التصعيد ،واجتناب التفاعل الزواجي على عينة من الأزواج متكونة من 73 زوجا و زوجة .عن طريق المقابلات التي أجراها مع أفراد العينة و التي كانت على مراحل حيث كان في كل حصة يطرح ثلاث نقاط للمناقشة : الأولى تتمثل في الأحداث اليومية ، و الثانية تتمثل في حل مشكل ، أما النقطة الثالثة و الأخيرة فتتمثل في المرح. و نشير هنا إلى أنه تم تخصيص ربع ساعة (15) دقيقة، لكل نقطة. توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد نوعان من الأزواج: الأزواج المستقرون و هم : الصدوقين الطيارة ، و الإجتنابيون . و أزواج غير مستقرين وهم : العدائيون و العدائي / المنفصل.

8- Cook,(1995) :

لقد أجرى كوك (1995) دراسة حول العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و التوافق الزواجي لدى مجموعة من الأزواج المسنين (61 زوجا، 56،زوجة) و تم تطبيق مقياس التوافق الزواجي و مقياس العوامل الكبرى للشخصية (NEO-PI). كشفت نتائج الدراسة على أن كلا من عاملي العصبية (N) و عامل يقظة الضمير(C) ذات دلالة مرتفعة في التنبؤ بالتوافق الزواجي ، و كشف تحليل الانحدار على أن درجة وضوح الأهداف تمثل عامل وسيط بين العصابية (N) و التوافق الزواجي .

9- دراسة إبراهيم و ماجدة محمود (1995 م):

هدفت الدراسة إلى التحقق من وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق الزواجي و أحداث الحياة لدى الزوجات العاملات و الزوجات غير العاملات قاما الباحثان بتطبيق استبيان التوافق الزواجي ، و استبيان أحداث الحياة و أجريت الدراسة على عينة حجمها 96 زوجة قسمت إلى مجموعتين (عاملات 47) غير عاملات (49) ، و يتوزعن على ثلاث مستويات تعليمية (اقل من المتوسط ، متوسط ، جامعي) لأعمار تتراوح بين (25-45) ، و اختيرت العينة بطريقة عمودية ، و أسفرت النتائج أن هناك علاقة بين درجة التوافق الزواجي و أحداث الحياة مثل العلاقات الأسرية ، و العمل و الأولاد و الجانب المادي .

10- دراسة Kitamura et Al (1995) :

تهدف الدراسة إلى التعرف على العوامل المرتبطة بالتوافق الزواجي في المجتمع الياباني ، و بلغ حجم العينة 146 فردا (67 ذكورا و 79 إناث) و استخدم الباحثان المقابلة و اختبار التوافق الزواجي (لوكي ولاس) بعد تقنينه على المجتمع الياباني و اختبار الشخصية (أيزنك) و مقياس الأساليب الو الدية ، و مقياس الرغبة الاجتماعية ، و قد أوضحت النتائج ان العوامل المرتبطة بالتوافق الزواجي في المجتمع الياباني هي وجود جوانب حياتية متعددة يتفق عليها الزوجين (الاتفاق الثنائي) ، الثقة بالشريك و التمسك به وقت الأزمات (الرضا بالزواج) ، عدم إطالة وقت النزاع و الخصام بين الزوجين (المرونة) عدم الخروج كثيرا من المنزل و الاستمتاع عند المكوث فيه (عشق بين الزوجين) .

11- دراسة سمـــور (1997) :

هدفت الدراسة إلى تحديد اثر بعض المتغيرات على التوافق الزواجي ، و قد أجريت الدراسة على عينة من المعلمين و زوجاتهم و قد تكونت العينة من (81) زوجا من المعلمين ، و قد استخدم الباحث مقياس التوافق الزواجي من إعداد القاسمي (1995) و قد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

أن التوافق الزواجي ارتبط ارتباطا ايجابيا دالا مع الزواج السعيد لوالدي الزوج و حل الخلافات بين الزوجين بالنقاش و الحوار المتزن ، ووجود اتفاق ين الزوجين حول تربية الأولاد ، بينما لم تكن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا للمتغيرات الأخرى ، كما أشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج إلى أن المتغيرات التالية (حل الخلافات بين الزوجين بالنقاش و الحوار المتزن ، و اتفاق الزوجين حول تربية الأولاد و معانات احد الزوجين من مرض مزمن ، و العلاقة الوثيقة للزوج مع أهل زوجته ، و عمر الزوج عند الزواج) أسهمت في تقييم معظم تباين التوافق الزواجي للأزواج ، أما بالنسبة للتوافق الزواجي للزوجات فقد أظهرت النتائج أن التوافق الزواجي للزوجات ارتبط ارتباطا دالا مع علاقة الزوجة لأهل الزوج ،ووجود اتفاق بين الزوجين حول تربية الأولاد وحل الخلافات بين الزوجين بالنقاش والحوار المتزن ، بينما لم تكن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا للمتغيرات الأخرى ،وأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج إلى أن المتغيرات التي أسهمت في تفسير معظم التباين كانت : حول الخلافات بين الزوجين بالنقاش والحوار المتزن وعلاقة الزوجة الوثيقة بأهلها وعلاقة الزوجة الوثيقة بأهل زوجها .

12- دراسة على عبد السلام (1997):

هدفت الدراسة إلى عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية وبين العاملات المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و في الإصابة بالاضطرابات النفسية و تكونت عينة الدراسة من مجموعتين الأول تمثل المجموعة التجريبية وهي عبارة عن 50 سيدة عاملات متزوجات مدعمات بمساندة اجتماعية من الأسرة و جماعة العمل و تتراوح أعمارهن بين (30- 45 سنة) ، والمجموعة الثانية تمثل المجموعة

الضابطة و تتكون من 50 سيدة عاملة متزوجة غير مدعمات بمساندة اجتماعية من الأسرة أو جماعة العمل ، و قد تم استخدام استبيان المساندة الاجتماعية ، استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة القائمة مراجعة الأعراض (SCL -9). و كان من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين في أساليب مواجهة أحداث الحياة على أبعاد استبيان مواجهة أحداث الحياة و فروق بين مرتفعي المساندة الاجتماعية و منخفضي المساندة الاجتماعية على أبعاد العمل من خلال الحدث ، الالتفات إلى اتجاهات و أنشطة أخرى ، العلاقات الاجتماعية ، تنمية الكفاءة الذاتية لصالح العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية .

13- دراسة فرج و عبد الله (1999) :

هدفت إلى معرفة العلاقة بين توكيد الذات و التوافق الزواجي لدى الأزواج المصريين ، و الكشف عن المهارات النوعية المنبئة بمستوى التوافق بين الزوجين و المقصود بالمهارات النوعية التو كيدية للذات هو إبداء الإعجاب ، ضبط النفس ، الاعتزاز العلني ، و المصارحة ، و قد طبقت الدراسة على عينة قوامها (140) زوجا و زوجة تتراوح أعمارهم بين (34-39) عاما من ذوي التعليم العالي و المتوسط باستخدام مقياس توكيد الذات في العلاقات الزوجية ، و مقياس التوافق الزواجي ، الذين طبقا على كلا الزوجين كل على حدا . وقد توصل الباحثان من عموم النتائج إلى أن مستوى توكيد الفرد – زوج أو زوجة – يرتبط بمستوى توافقه الزواجي وان هناك ارتباطا مرتفعا بين التوافق الزواجي للزوجة بمستوى توكيدهما العام للذات و الذي لم يؤثر تأثيرا دالا في التوافق الزواجي بينهما نوعيا سواء (ذكرا أو أنثى) أو (مهارات التوكيد و نوعيته) و قد ارتبط ارتفاع مستوى هذه المهارات لدى الفرد (الزوج أو الزوجة) بارتفاع مستوى التوافق و العكس بالعكس إذ انه" قد يتدنى هذا التوافق في ظل مقدار مرتفع من مهارة الدفاع عن الحقوق الخاصة ، و توجيه النقد ، و إظهار الاختلاف وقد فسرت النتائج تأسيسيا على أن إظهار و إبداء أو ممارسة تلك المهارات و مدى تأثيرها على توافق كل من الشريكين أساسه تدخل العوامل الثقافية لكل مجتمع و عاداته(و تثير هذه النتيجة مسألة دور الثقافة في تشكيل تأثير التوكيد في التوافق الزواجي).

14- دراسة Eur (2004) :

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير العوامل الاقتصادية على التوافق الزواجي ، و شملت عينة الدراسة 608 من الأزواج الفنلنديين (304 من الزوجات ، 304 من الأزواج) . و توصلت الدراسة إلى أن الظروف الاقتصادية السيئة تزيد من المعاناة النفسية التي تؤثر سلبا في مستوى التوافق الزواجي ، كما توصلت الدراسة إلى أن الزوجات يبدين عدم التوافق الزواجي مع الأزواج الفقراء أو غير العاملين .

15- دراسة (2006) : Singh &Seshma

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في درجات التوافق الزواجي بين الأزواج و الزوجات باختلاف الوظيفة و المستوى التعليمي للزوجة ، و قد طبقت الدراسة على 300 امرأة هندية كان من بينهن 150 امرأة عاملة ، و 150 امرأة غير عاملة و قد قسمت كل عينة إلى ثلاث فئات حسب المستوى التعليمي (فوق الجامعي – تعليم جامعي – غير متعلمات (أميات)) و كان العدد في كل فئة 50 امرأة. و قد دلت نتائج الدراسة على أن البعد الجنسي في التوافق الزواجي لم يتأثر بمستوى التعليم ، كما أبدى أزواج صاحبات الوظائف المرموقة و من يصنفن في المستوى الجامعي و المستوى فوق الجامعي مستويات مرتفعة من التوافق الزواجي مقارنة مع الزوجات المستقلات ماديا ، و أن الزوجات اللواتي يصنفن في المستوى الثالث من التعليم (الأميات) كن أكثر توافقا من الزوجات في المستويين الأول (فوق الجامعي) و الثاني (الجامعي) من التعليم .

16- دراسة د. بلميهوب كلثوم 2006:

تناولت هذه الدراسة العوامل المسهمة في تحقيق الاستقرار الزواجي الذي حددته الباحثة بتحقيق مستوى عال من الرضا عن مكونات الحياة الزوجية في أبعادها العاطفية و الجنسية و المعرفية ، و العلائقية و تحمل المسؤوليات الأسرية و القدرة على حل الصراع من خلال الاتصال الفعال و تحقيق التوقعات الزواجية و الشعور بالسعادة الزوجية. و قد تم تصميم البحث للتحقق من وجود فروق ذات الدلالة إحصائية في كل من التوافق و الرضا و التوقع و الاتصال و السعادة الزوجية ، باختلاف مستويات العوامل السوسيو-ديموغرافية التالية: (السن عند

الزواج، السن الحالي، فارق السن بين الزوجين، الجنس، مدة الخطوبة، مدة الزواج،المستوى التعليمي و الاقتصادي للقرين،وظيفة القرين........) إضافة إلى الخلفية الأسرية و التي تشمل: (العلاقة بين الوالدين، العلاقة بالأم، العلاقة بالأب). كذلك التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التوافق و الرضا و الاتصال و التوقع و التوافق الزواجي باختلاف مستويات العوامل العاطفية و السلوكية.

كما حاول البحث و الإجابة على بعض التساؤلات المتمثلة في ما يلي : هل تختلف صفات القرين باختلاف التوافق الزواجي؟ هل هناك اختلاف في ترتيب مواضيع الصراعات الزوجية حسب درجة الرضا الزواجي؟ هل يعتقد المتزوجون في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدتهم في حل مشكلاتهم الزوجية؟ و هل سبق لهم الاتصال به؟ و هل يمكن للأخصائي النفسي مساعدة الأزواج على التخلص من الاضطراب في علاقتهم الزوجية؟

- تكونت هذه العينة من 400 فرد من المتزوجين، من الجنسين. 180 ذكور، و 220 إناث تتراوح أعمارهم مابين 18 و 66 سنة. بمتوسط قدرته 37-74، أما مدة الزواج فتتراوح بين عام إلى 43 سنة، بمتوسط قدره 11.20 سنة. أما المستوى التعليمي، فقد تراوح من المستوى الأمي إلى المستوى الجامعي. و قد تم استخدام خمس مقاييس لقياس العلاقة الزوجية من جميع جوانبها ، و التي تمثلت في (مقياس التوافق الزواجي و مقياس الرضا الزواجي، و مقياس الاتصال الزواجي، و مقياس التوقع الزواجي، و مقياس السعادة الزوجية)، و التي تم التأكد من صدقها و ثباتها في الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على 80 فردا من المتزوجين، و من الجنسين بالإضافة إلى استبيان تضمن البيانات الشخصية ومتغيرات الدراسة.

توصلت نتائج البحث إلى وجود ثلاث مجموعات أساسية من العوامل تسهم في تحقيق الاستقرار الزواجي، حيث كانت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 و التي يمكم أن نطلق على الأولى بالعوامل اللوجيستيكية للعلاقة بينما يمكن تسمية الثانية بالعوامل الشخصية ، أما الثالثة ، فيمكن تسميتها بالعوامل التفاعلية بين الطرفين. بينما لم تجد هذه الدراسة تأثيرا للعوامل التالية: (السن عند الزواج، مدة الزواج، الفارق في السن بين الطرفين، عدد الأطفال، الجنس، طريقة التعارف، الالتزام الديني).

7-3- التعليق على الدراسات السابقة

7-3-1- التعليق على الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي

يتضح من عرض هذه الدراسات أنها حديثة نسبيا، كما أن الدراسات العربية التي تناولت الاحتراق النفسي بصورة مباشرة عددها لا بأس به إلى حد ما.وسيقوم الباحث بالتعليق على هذه الدراسات من عدة نواحي:

من حيث الأهداف:

هدفت بعض الدراسات إلى معرفة علاقة الاحتراق النفسي ببعض المتغيرات الديمغرافية(الجنس،العمر،الخبرة...)بالاحتراق النفسي كدراسة(وسام بريك2000)،(-Hui jen 2004) ،(إبراهيم القريوتي و فريد الخطيب2006)، بينما هدفت دراسة أخرى إلى التعرف على علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي كدراسة (Wiliams.2007)و دراسات قليلة أخرى اهتمت بعلاقة الاحتراق النفسي والاكتئاب كدراسة. (Ahola et al 2005) بينما اهتم البحث الحالي إلى معرفة علاقة الإحتراق النفسي بالتوافق الزواجي،والفروق بعض المتغيرات مثل الجنس،والمرحلة التعليمية.

من حيث العينة:

معظم العينات التي شاركت في دراسات الاحتراق النفسي كانت من عينة الجنسين (ذكور،إناث) كدراسة (وسام بريك2003)، (Hui-jen 2004)،(إبراهيم القريوتي و فريد الخطيب2006)،(Tang et Pang 2006) وغيرها من الدراسات .بينما اهتمت دراسات أخرى بعينة المعلمين كدراسة(العطية وعيسوي2004) (إبراهيم القريوتي و فريد الخطيب2006). في حين دراسات قليلة اهتمت بفئة الغير متزوجين كدراسة (وسام بريك2003).بالنسبة للجنس لم يكن مؤشرا قويا للاحتراق النفسي ،على الرغم من أن بعض الآراء تقول أن الاحتراق النفسي هو خبرة نسائية. و بينت دراسة (العطية وعيسوي(2004)) أن الذكور غير المتزوجين أكثر استهدافا للاحتراق النفسي من أقرانهم المتزوجين، و الأشخاص غير المتزوجين يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من المطلقين. في حين اعتمد

البحث على عينة من الأساتذة المتزوجين المثبتين الذين يدرسون في التعليم المتوسط والثانوي وبلغ حجمها 192 أستاذا و أستاذة.

من حيث الأدوات:

إن أكثر المقاييس المستخدمة في معظم الدراسات حول الاحتراق النفسي اعتمدت على مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش كأداة دراسة،مثل دراسة (وسام بريك2003)، (Hui-jen 2004)، (Angel et al 2003)، (Bitler,k,Constontine 2005). (Ahola et al 2005). بينما قلة من الدراسات اعتمدت على إعداد الباحث لمقياس الاحتراق النفسي للأساتذة حسب خصائص العينة المستهدفة مثل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. وقد استخدم البحث الحالي مقياس الإحتراق النفسي لمسلاش كمعظم الدراسات التي اهتمت بالاحتراق النفسي .

من حيث النتائج:

أظهرت نتائج بعض الدراسات انه يوجد اتفاق على تأثير العوامل الديمغرافية مثل(الجنس،السن،الخبرة،الحالة العائلية...).على مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة.كما اختلفت دراسات أخرى فيما يتعلق بتأثير المتغيرات الديمغرافية مثل(الجنس،العمر،الخبرة) خصوصا على درجة الاحتراق النفسي . كما توصلت دراسات إلى أن عامل الجنس (إناث) أكثر تأثيرا مثل دراسة (Hui-jen 2006)، (Tang et Bang 2006) ودراسة (منصور السيد2001)، بينما توصلت دراسات إلى الأثر الكبير لعامل الجنس(الذكور)على درجة الاحتراق النفسي مثل دراسة(وسام بريك2003) (Ahola et al 2005) . في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات أن هناك درجات مختلفة على أبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة بين مستويات(المتوسط والمرتفع)عموما. بينما توصل البحث الحالي نتائج منها معاناة الأساتذة المتزوجين من الإحتراق النفسي بمستويات فوق المتوسط في الأبعاد الثلاثة(الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، تدني الإنجاز الشخصي)، وتوافق زواجي فوق المتوسط ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين (ذكور،إناث) و وجود فروق دالة إحصائيا بين المرحلتين التعليميتين(المتوسطة،الثانوية).

7-3-2- التعليق على الدراسات التي تناولت التوافق الزواجي:

يتضح من عرض هذه الدراسات أنها حديثة نسبيا ، كما أن الدراسات العربية التي تناولت التوافق الزواجي بصورة مباشرة عددها لابأس به إلى حد ما ، وسيقوم الباحث بالتعليق على هذه الدراسات من عدة نواحي:

من حيث الأهداف:

هدفت بعض الدراسات إلى معرفة تأثير عمل المرأة على توافقها الزواجي مثل دراسة (Locksley N, (1980، بينما اهتمت دراسات أخرى بمعرفة علاقة بعض المتغيرات الديمغرافية بالتوافق الزواجي(مثل الجنس، السن، مدة الزواج، المستوى التعليمي)مثل دراسة(دسوقي ،1997)، (Hafner et al 1988)، في حين اهتمت دراسات أخرى بعلاقة المهارات الاجتماعية مثل توكيد الذات بالتوافق الزواجي مثل دراسة (فرج وعبد الله، ، 1999) و (علي عبد السلام ،1997) ، و (Archir,1987) ، بينما اهتمت دراسات قليلة بعلاقة التوازن النفسي بالتوافق الزواجي كدراسة (عبد السميع ،1987) ، في حين اهتمت دراسة (سمور ،1997) بعلاقة حل الخلافات الزوجية بالحوار والنقاش والاتفاق ودورها في تحقيق التوافق الزواجي ، كما تطرقت دراسة (بلميهوب ،2006) غلى حصر أهم العوامل الديموغرافية والشخصية المساعدة على تحقيق الاستقرار الزواجي لدى الزوجين.

بينما هدف البحث الحالي إلى التحقق من علاقة الاحتراق النفسي لدى أساتذة المرحلتين المتوسط والثانوي المثبتين بتوافقهم الزواجي والفروق في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس والمرحلة التعليمية .

من حيث العينة:

معظم الدراسات اتخذت من الجنسين(ذكور، إناث) كعينات لها وكانت ذات خصائص مشتركة مثل:

- المستوى التعليمي(متدني،متوسط،عالي).

- أغلبية الإناث عاملات مثل دراسة (Locksley N, (1980، ودراسة (Hafner et al 1988) و (الدسوقي 1986). بينما اهتمت دراسات أخرى بالزوجين معا واللذين يمارسون مهن كدراسة سينخ وسيشما ،2006. في حين اقتصرت دراسات و عددها قليل على تأثير التوافق الزواجي على الأبناء مثل دراسة إبراهيم و ماجدة محمود (1995).

وقد اهتم البحث الحالي بعينة الأساتذة المتزوجين من الجنسين، ويمارسون مهامهم بصفة دائمة وذوي مستويات تعليمية بين الثانوي والمستوى الجامعي، ويملكون خبرة مهنية وتتراوح أعمارهم بين 25-55سنة.

من حيث الأدوات:

إن أكثر الأدوات المستخدمة في أغلب الدراسات التي تناولت التوافق الزواجي موضوعا لها اعتمدت على مقياس التوافق الزواجي لغراهام سبا نبيه (DAS) مثل دراسة (Locksley N, (1980)،(الدسوقي1986). بينما اعتمدت دراسات أخرى على خمسة مقاييس لقياس الاستقرار الزواجي مثل دراسة (بلميهوب ،2006) ، كما اعتمدت دراسة على عبد السلام (1997) على استبيان المساندة الاجتماعية ، استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ،في حين اعتمدت دراسات قليلة على المقابلة و اختبار التوافق الزواجي كأداة لدراسة التوافق الزواجي مثل دراسة Kitamura et al1995، في حين اعتمدت دراسة (سمور ،1997) على مقياس من إعداد القاسمي .

بينما استخدم البحث الحالي مقياس التوافق الزواجي لغراهام سبا نبيه (DAS).

من حيث النتائج:

أظهرت نتائج بعض الدراسات أنه يوجد اتفاق على تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية مثل المستوى التعليمي على درجة التوافق الزواجي وأثره الفعال مثل دراسة (بلميهوب 2006) ،بينما اختلفت نتائج بعض الدراسات فيما يتعلق بتأثير عمل المرأة على توافقها الزواجي مثل دراسة (Locksley 1980) حيث أظهرت أن مظاهر الصراع الزواجي أعمق عند النساء مقارنة لدى الرجال ، و أ نه ليس هناك اثر لعمل المرأة على مستوى توافقها الزواجي .بينما أظهرت نتائج دراسة Archir , 1987 الارتباط الموجب بين مفهوم الذات والتوافق الزواجي .في حين توصلت دراسة Kitamura et al 1995إلى أهمية الاتفاق في جوانب عديدة مثل الثقة في الشريك والتمسك به ،وعامل المرونة وقلة النزاعات في تحقيق التوافق الزواجي .

والبحث الحالي توصل إلى أن الأساتذة في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي لهم مستوى متوسط في التوافق الزواجي .

تمهيد

يوصف العصر الحاضر بأنه عصر الأزمات والضغوطات ، لكثرة المشكلات الحياتية ، و تشابك الحاجات الإنسانية ، مما فرض ازديادا ملحوظا ومتواليا في عدد و حجم المؤسسات التي تقدم الخدمات الضرورية للمواطنين ، و أصبح على هذه المؤسسات إشباع هذه الحاجيات ، وحل هذه المشكلات من خلال المختصين العاملين فيها، والذين يفترض فيهم أن يقوموا بواجباتهم تجاه حاجات ومشكلات المواطنين ، مما أدى إلى زيادة الأعباء الملقاة على عاتقهم.

إن هذه الأعباء تمثل ضغوطات تواجه العاملين في المؤسسات التي ترتبط بالخدمات و العلاقات الإنسانية، و خاصة مهنة التدريس التي تؤدي مع تقدم الزمن إلى التوتر و القلق، مما يؤدي إلى انطفاء الحماس تدريجيا إلى أن يصل إلى درجة الإحباط و عرقلة تأدية المهام على أحسن ما يرام.

و المدرسة إحدى تلك المؤسسات الاجتماعية، و الأستاذ هو الركيزة الأساسية فيها، لذلك تركزت أبحاث و دراسات المهتمين بالميدان، فتناولوا موضوع الضغوط النفسية و ما ينجر عنه من احتراق نفسي، فدرسوا مصادره و أعراضه و أسبابه، و تأثيراته على المعلم و كل من يحيط به. و دراسة مثل هذه المواضيع و إيجاد الحلول لها قد يخفف من تراكم الضغوط بأنواعها و يزيد من تحسن العملية التعليمية و يكسب الاستاذ صحة نفسية.

1- مفهوم الاحتراق النفسيBurnout :

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي تسمية تطلق على مشكلة كانت في الأصل موجودة منذ زمن بعيد، و يشار إلى الاحتراق النفسي بعدة مصطلحات تختلف باختلاف الفترة الزمنية، و باختلاف المتخصصين. فأصل المصطلح باللغة الانجليزية (burnout) بينما باللغة الفرنسية

(Epuisement Professionnel) ، و لذلك هناك العديد من الباحثين الذين ترجموا المصطلح ، مجموعة أولى ترجمته بـ (**الاحتراق النفسي**)، و منهم مشيرة اليوسفي(1990)، و عادل عبد الله (1995)، عبد الله جاد (2005) و نشوى دردير (2007). و مجموعة ثانية ترجمته بـ (**الإنهاك النفسي**) و منهم محمد عبد السميع (1990)، فوقية راضي(2005)، و فريق ثالث ترجمه بـ (**المشقة النفسية**) و من بينهم سهير الغباشي (2001) .

والباحث في البحث الآتي يتبنى مصطلح الاحتراق النفسي الذي اعتمدته المجموعة الأولى .

1-1- المفهوم المعجمي للمصطلح:

ا- لغويا:

يتصل الاحتراق النفسي بالنار كما جاء في المعجم الوسيط 1985- أ، حيث حرق يحرق حرقا، و زيد بالألف والتاء فأصبح احتراقا، ومنه حرق الحديد حرقا أي برده، ويقال أحرقت النار الشيء أي أحرقته وأهلكته والحرق معناه النار ولهيبها.**(المعجم الوسيط 1985، ص174).**

و ذكر أبو الفضل بن منظور (1956) في لسان العرب أن: الحرق بالتحريك أي النار والتحرق أي تأثيرها في الشيء، ومنه قول المجامع في نهار رمضان: احترقت أي هلكت بمعنى يشتعل ويحترق، و يقابله Burn **(أبو الفضل بن منظور، 1956، ص136).**

وذهب في نفس السياق **منير البعلبكي** (2003) فذكر في المورد أن المصطلح يشير إلى الهلاك والحرق بالنار. **(منير البعلبكي، 2003، ص24).**

1-2- المفهوم في علم النفس:

الأدب الفرنسي كثيرا ما يشير للمصطلح بعبارة Brûlure interne والتي تقترب من المعنى الأصلي للكلمة الانجليزية Burnout إلا أنها تثير مظهرا مؤلما ، بيد أن الأشخاص المحترقين نفسيا يعانون نوعا من التحذير الانفعالي.(Corten et al1996). وأكد فرج عبد القادر،وآخرون (2003) في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ما ذكره **Consini et al,** ، حيث ترجموا Burnout بالاحتراق النفسي، وقال بأنه " يشير للإنهاك الشديد الذي يصيب الفرد نتيجة للإنهاك في العمل، وانهياره تحت وطأة الضغوط التي تفوق قدراته في العمل و الأسرة، وهو يقابل قولنا حرق الدم في اللغة الدارجة ".**(فرج عبد القادر،وآخرون ،2003،ص33).**

ذكر عادل **الأشول (1987)** في موسوعته **"**التربية الخاصة **"**حيث عرف الاحتراق النفسي بأنه :" عدم التكيف في العمل ويشير إلى أن الفرد يتوهم أن عمله شيء مؤذ مهدد وغير مشبع له ؛ فيصبح الفرد في الغالب متعبا متبرما من ذلك العمل، وتغيير نوعية العمل هي مقصده اللاشعوري".**(عادل الأشول، 1987،ص 151).** كما عرف جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفافي 1989 مصطلح Burnout بأنه يشير إلى الاستنفاذ والفشل في الحياة المهنية خاصة ، وحياة الفرد بصفة عامة ، كما أنه يطلق على من يعمل تحت مستوى عال من الضغوط.**(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي، 1989 ،ص494).**

ثم قدما جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي (1990) تعريفا آخر للاحتراق النفسي ويقابله باللغة الانجليزية Exhaution ويعني التعب والنقص العام في الاستجابة ونضوب الطاقة نتيجة تكرار فعل معين .**(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي، 1990،ص1204).**

بينما ذكر **Consini et al,(1996)** أن الاحتراق النفسي عبارة عن وصف حالة تنتج عن زيادة مطالب العمل، وعدم المساندة ،وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكلة للفرد، و

انخفاض مستوى العمل عن قدرات العامل، وسوء توظيف القدرات، مما ينجم عنها اضطرابات نفسية، بل يؤدي للصراع الزواجي والأسري، مما يترتب عليه عدم جودة الأداء،و التغيب عن العمل و الإعياء العاطفي، و الاضطرابات السيكوسوماتية ،وتبلد المشاعر. **(Consini et al, 1996,p 118).**

وقد أيد ذلك **كمال سالم (2002)** في موسوعة التربية الخاصة والتأهيل النفسي، حيث أشار إلى أن مصطلح Burnout يعني الاحتراق والاستنزاف يدفع الفرد إلى اضطرابات نفسية و البحث عن مهنة أخرى .**(كمال سالم ،2002،ص67).**

يتضح مما سبق أن مصطلح الاحتراق النفسي**(**Burnout**)** ارتبط في موسوعات علم النفس بالجانب المهني، فهو يشير إلى التعب والإجهاد الكبير بسبب متطلبات العمل الكبيرة مقارنة بقدرات الفرد، وقلة المساندة من الغير، فيضطرب ويحاول ترك العمل وتغييره، فيؤثر في علاقاته مع زملائه وأفراد أسرته.

2- نشأة مفهوم الاحتراق النفسي:

يمكن القول أن نشأة المصطلح كانت في فترتين ، الأولى خاصة بالكلمة والثانية بالتعريف ذاته على مستوى الاسم ، و كان أول من استعملها **Graham Green** سنة (1960) تحت عبارة Burn-Out case حيث روى هذا المؤلف قصة خبير عقاري يعاني من تعب حاد، وفقد لذة العمل،عاد إلى أدغال إفريقيا لكي يعيد بناء ذاته .و من جهتها Loretta Bradley (1969)الأولى التي أشارت إلى أن التعب المهني يؤدي إلى اكتئاب نفسي ناتج عن الضغط . وتؤكد **Hollet (2006)** إلى أن التطرق لهذه الظاهرة كان أول مرة من طرف برادلي سنة 1969 باعتبارها اكتئاب نفسي ناتج عن الضغط ثم أعقبتها أعمال Freudenberger et Maslach.

و ترى **Goutier ، (2003)**أن مفهوم الاحتراق النفسي مفهوم حديث النشأة، إذ يرجعه العديد من الباحثين إلى فترة السبعينات، وهو مستمد من المصطلحات السيكاترية للإشارة إلى

مهنيين يحترقون جسديا و انفعاليا وعلائقيا وسلوكيا، فهو يعكس فقدان تدريجي للمثالية وللطاقة والتحفز. وقد توصلت نتائج دراساتهم إلى أن الاحتكاك المستمر والتعامل المباشر مع الزبائن والنتيجة السلبية من أهم محددات الإجهاد والتعب النفسي.**(Isabelle goutier, 2003)** . .

ولعل من أهم الرواد يمكن ذكر مايلي:

2-1- المحلل النفسي الأمريكي Freudenberger1974، هو أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي Burnout، وأضافه إلى ميدان البحث السيكولوجي، وذلك من واقع تجربته الخاصة على بعض المتطوعين بإحدى العيادات المجانية بمدينة نيويورك؛ فأورد المعنى المرادف لمصطلح Burnout، ويعنى يجهد أو يرهق ويصبح منهكًا.**(زيد محمد البتال، 2000،ص 22-23)** .

ولأن تعريفه الأول لم يكن بالتعريف الشامل، ولكنه كان يحمل معنى مرادف للمصطلح الوارد بالقاموس؛ فعرفه 1974 بأنه " إفراط الفرد في استخدام طاقاته؛ حتى يستطيع تلبية متطلبات العمل الزائدة عن قدرته، وقدم تعريفًا آخر يعكس نتاج تطور مصطلح الاحتراق النفسي اعتمد فيه على زملة أعراض الاحتراق النفسي والتي تتضمن: الإنهاك، والمشاعر السالبة نحو العميل (متلقي الخدمة) ، والاتجاهات السالبة نحو الوظيفة والزملاء **وقد جاء عنه** : **«** أدركت من خلال ممارساتي العيادية أن الأفراد قد يكونون أحيانا ضحايا حرائق مثلهم مثل البنايات ، فتحت تأثير الضغط الناجم عن الحياة في عالم معقد ، تلتهب طاقتهم ومواردهم الداخلية وكأنها تحت فعل النيران و لا يبقى إلا فراغا شاسعا يحتل داخل أنفسهم حتى ولو بدت هيئاتهم الخارجية سليمة نوعا ما **»** .

(عبد الله جاد محمود، 2005،ص 209-210).

2-2- جدير بالذكر؛ أن لإسهامات **C.Maslash(1981)** - اختصاصية علم النفس الاجتماعي بجامعة بيركلى- تأثير واضح في تطور دراسة الاحتراق النفسي، فقد أضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع آخرين بجامعة بركلي شهرة أكثر لهذا المصطلح؛ حيث

وصفته بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعًا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس، وتتمثل هذه الأعراض في: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي . فتضيف **ماسلاش «** الاحتراق النفسي هو فقدان الموارد، قلة الدافعية ، وفقدان الطاقة ، قلة الانجاز الشخصي ، مخاوف متعلقة بالضغط **»** ؛ إن ضحية الاحتراق النفسي يكون منهكا ومستنزف داخليا ويتعرض لصراع داخلي، لديه رغبة في تحقيق نتيجة مسبقة، وعدم القدرة على بلوغها .
(زيد البتال، 2000،ص 23) ، وتوالت مجهوداتها بعد ذلك، كما أضافت تعريفات أكثر وضوحًا؛ إضافة إلى شهرة الأداة التي أعدتها كما سيرد بالدراسة الحالية.

2**-3-** التعريف الذي قدمه **Chernis** ، **(1980)**،حسب ما جاء في **Truchot** ،حول علاقة الضغط بالاحتراق النفسي لم يسبق لغيره أن قدمه ؛ إذ يعطي تعريفا ، فالاحتراق النفسي في رأيه هو **«** سيرورة ، أين العامل ينبذ عمله كإجابة للضغط والشدة التي أحس بها **»**. **(Truchot, 2004).** وهكذا يستنزف الشخص طاقته مع مرور الوقت، لأنه يكون في حالة لا توازن بين موارده الشخصية، والمناخ التنظيمي ومتطلبات عمله ؛ هناك إذن فارق بين الواقع المعاش والمرغوب فيه ، أو بين الرغبات والطموحات في بداية ممارسة العمل وحقيقة الواقع المهني ، مما يحدث ضغطا يزداد في الشدة بمرور الوقت.

4-2- أما **Pines,Arnson et Kafry, (1981)** ، العمل هو بحث عن الذات، الفرد حسب هؤلاء الباحثين يتأثر بالصورة المثالية التي يتصورها ويضعها عن المهنة في بداية مساره المهني، ثم يصطدم بعد ذلك بالواقع الحقيقي. و فكرة **"الفارق" "l’écart"** تعتبر مركزية في تعريفهم للاحتراق النفسي، فهم يصفون المحترق نفسيا بقولهم: **«** لكي يستنزف الشخص، عليه أولا أن يحترق**»**.

5-2- بينما **C, Gervais (1991)**، العمل هو مصدر التعب الجسدي و الانفعالي. وهو يصف الشخص المصاب والمحترق نفسيا بالذي تراكمت عليه الضغوط المهنية ، إن ظهور الأعراض يدل على الشعور بالفشل وقلة الدافعية للانجاز والاهتمام . و يضيف بأن هذا التعريف لا ينطبق على الفرد الذي له ماض مرضي (سوابق مرضية) ؛ هذا تعريف يظهر على أنه عيادي ، ويظهر لنا على أن الشخص يعاني من اضطرابات لا يمكن أن تتحسن دون تدخل طبي ، وعندما نقصي الأشخاص الذين لهم سوابق مرضية يظهر لنا جليا الفرق بين السلوك العادي و السلوك المرضي .

6-2- يتبنى **Languirand (1987)** ، نفس الاتجاه الذي تبناه **Freud** في تقسيم الجهاز النفسي إلى ثلاث أقسام ، لكي يعرف الاحتراق النفسي ؛ حيث يعرف الاحتراق النفسي بأنه معاناة في المهنة بسبب ؛ اللا توازن بين صورة الذات والأنا الأعلى ؛ بعبارات أخرى ، ما يعيشه الفرد في عالمه (الجسدي والنفسي) يختلف عن ما يحدده الأنا الأعلى ، وعندما لا يحل الصراع بينهما يصاب بالمعاناة النفسية والجسدية السيكوسوماتية.

7-2- يعرف **Jackson (1984)** الاحتراق النفسي بأنه : " إرهاق انفعالي وجسمي وسخط على الذات وعلى الآخرين وعلى العمل وفقدان الحماس له وركود وبلادة وانخفاض في مستوى الإنتاجية ".**(السماد وني، 1995 ،ص 171).**

ويمكن القول أن الاحتراق النفسي ماهو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة ، وخصائص شخصية العامل ، وينتج عنه أثار عديدة منها تدني الإحساس بالمسؤولية واستنفاد الطاقة النفسية ، والتخلي عن المثاليات ، وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل، وقلة الدافعية ونقص فعالية الأداء، وكثرة الغيابات، وعدم الاستقرار الوظيفي.**(عسكر و عريان، 1982، ص 14).**

وعلى العموم كل التعاريف السابقة اتفقت في تعريفها للاحتراق النفسي على خمسة عناصر أساسية وهي كما يلي:

1- ناجم عن ضغوط العمل التي يواجهها الفرد.

2- المحترقين نفسيا ليس لهم ماض مرضي.

3- يمر الاحتراق النفسي بمراحل .

4- هو ظاهرة نفسية تصيب العاملين، وتكون لهم اتجاهات سلبية نحو العمل، ويترك أعراض مثل التعب الجسدي والذهني والإحساس بالاكتئاب، وتؤدي إلى قلة الانجاز الشخصي.

3- الاحتراق النفسي و المفاهيم الأخرى:

إن بداية الاهتمام بالاحتراق النفسي كانت من خلال الاهتمام بعلاج الآثار السلبية لظواهر " **الضغط والتوتر** " باعتبارها من الأعراض المشابهـــــــة للاحتـــراق النفســــي، ولكنها تختلف من حيث أن الضغط و التوتر قد يكون لهما آثار إيجابية مثل زيادة الحافز و النمو الشخصي، كما يمكن أن تسبب آثار سلبية ولكنها أقل في تأثيرها من الاحتراق النفسي. إلا أنه يجب أن نميز بين الاحتراق النفسي و غيره من الظواهر التي لها علاقة على الوجه التالي:

3-1- الاحتراق النفسي ليس هو التعب أو التوتر المؤقت : فهما لا يتماثلان و ذلك على الرغم من أن مشاعر التعب و الإجهاد قد تكون علامة مبدئية أو مبكرة للاحتراق النفسي ، حيث أنه يتضمن عملية تغيير في اتجاهات و علاقات الشخص نحو عمله ، أو زملاء العمل ، إلى جانب الشعور بالإنهاك و الشد العصبي الذي يحدث في بعض الأحيان.

3-2- الاحتراق النفسي و الضغط النفسي:

الاحتراق النفسي والضغط النفسي كلاهما يعبر عن حالة من الإجهاد أو الإنهاك النفسي والبدني؛ لكن يختلف الاحتراق عن الضغط، فغالبًا ما يعاني المعلم من ضغط مؤقت، ويشعر كما لو كان محترقًا نفسيًا، لكن بمجرد التعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الشعور. "فقد يكون الضغط داخليًا أو خارجيًا، وقد يكون طويلاً أو قصيرًا، وإذا طال هذا الضغط فإنه يستهلك أداء الفرد، ويؤدي إلى انهيار في أداء وظائفه " **(جابر عبد الحميد و علاء الدين كفافى، 1995،ص 3749 -3750).**

أما الاحتراق النفسي فهو عرض طويل المدى يرتبط حدوثه بالضغوط النفسية، وبمصادر وعوامل أخرى؛ وبذلك فإن الضغط النفسي يكون سببًا في الاحتراق النفسي؛ إذا ما استمر، ولم يستطع الفرد التغلب عليه. ويرى الباحث أن الضغوط النفسية هي أسباب رئيسة تشترك مع أسباب وعوامل أخرى لتسبب الاحتراق النفسي.

3-3- الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي:

الإجهاد عبارة عن عبء انفعالي زائد، ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة، فتؤدي إلى الإنهاك البدني والنفسي **(جابر عبد الحميد& علاء الدين كفافى،1995،ص 3744-3745)**، وإذا اعتبر الاحتراق النفسي قريبًا من الإجهاد الانفعالي؛ فإنه يمثل أحد مكونات الاحتراق النفسي، كما يعتبر عرضًا من أعراضه العديدة.

ويمكن أن نعتبر الضغط سابق على الإجهاد النفسي، كما أن الإجهاد يشكل ضغطًا أيضًا. فهي علاقة دائرية، قد لا تكون لها نهاية بين الضغوط النفسية والإجهاد النفسي.

3-4- الاحتراق النفسي والقلق النفسي:

القلق عبارة عن شعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوان مضاد لبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية **(جابر عبد الحميد& علاء الدين كفافي، 220،ص1988)**، قد تلتبس هذه الأعراض بمظاهر الاحتراق النفسي، والذي من مظاهره: فقدان الاهتمام بالآخرين، والسخرية من الآخرين، والشك في قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية؛ إلا أن الشعور بالقلق قد يتكون لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة بعكس الاحتراق النفسي، فهو مرتبط بالأداء الوظيفي، أو المهني، و يكون الفرد في مرحلة الرشد.

و يمكن القول إن الضغوط النفسية، والإجهاد النفسي، والقلق النفسي في علاقتهم بالاحتراق النفسي هي علاقة دائرية، أي علاقة سبب ونتيجة. و يمكن استخلاص ما ذهبت إليه **الحويطي** حيث تذكر: " الاحتراق النفسي يعد قمة هذه الظواهر تأثيرا سلبا على الأفراد و أن التوتر و القلق و الضغط و الإجهاد العاطفي ما هي إلا مقدمات إذا أهملت فإنها تتحول إلى احتراق نفسي " **.(الحويطي ، 2004 ، ص 319).**

4- أبعاد الاحتراق النفسي:

4-1- الإنـهاك الانفعالي:Emotional Exhaustion

ترى **Maslach** أن اعتبار بعد الإجهاد الانفعالي أهم بعد في الاحتراق النفسي ؛ لا يعني بأنه كاف وحده في وصف أعراض الظاهرة ، فإذا ما تم التركيز على الاحتراق النفسي خارج سياقه الكلي أي التركيز على بعد الإجهاد الانفعالي فقط ، فإنه سوف تتم الابتعاد تماما عن ماهية الإنهاك المهني **ماسلاش ،(2001)**، فإذا كان الإنهاك يعكس بعض الضغط في الاحتراق النفسي فإنه يفشل في الإلمام بالمظاهر الصعبة لعلاقة الفرد في عمله.

و تضيف **ماسلاش** أن الإنهاك ليس بالتجربة العابرة بل تؤدي بالفرد إلى أخذ مسافة انفعالية و معرفية عن العمل الذي يقوم به ، و يكون ذلك في بادئ الأمر بطريقة لمواجهة

العمل المرتفع ، ففي ميادين المساعدة الإنسانية تعمل متطلبات الانفعالية للعمل على إنهاك قدرات العامل في الاستجابة لمتطلبات الغير فتلبد المشاعر هو محاولة لترك مسافة بين المعلم و غيره ، حيث يمكن التحكم في متطلبات المهنة التدريس بشكل أحسن . يعتبر الإجهاد الانفعالي البعد المركزي للاحتراق النفسي، حيث يتردد على ألسنة الأفراد هذا البعد؛ عندما يصفون حالة تجاربهم و حالاتهم. و أن التركيز على هذا البعد في تعريف الاحتراق النفسي جعل بعض الباحثين يرون أن البعدين الآخرين غير ضروريين كمظهرين للعرض ، كما أن البعض الآخر قدموا انتقادات حول سيرورة الاحتراق النفسي وفق ثلاثة أبعاد .

و يشير الإنهاك الانفعالي إلى شعور الفرد باستنزاف وتشبع موارده الانفعالية نتيجة لطبيعة عمله التي تفرض عليه التعامل مع أفراد آخرين بحاجة إلى خدماته.**(مزياني ، 2007 ، ص 34).**

2-4 تبلد المشاعر: Depersonalization

يشير تبلد المشاعر حسب **(**ماسلاش وجاكسون ،1984**)** إلى : " استجابة الأفراد العديمة الشعور والقاسية تجاه الأشخاص الذين يتلقون منهم الخدمة والرعاية " .

3-4 نقص الشعور بالانجاز : Accomplishment Lower Personal

يعني نقص الانجاز الشخصي لدى **(**ماسلاش وجاكسون ،1984**)** إلى: " انخفاض شعور الفرد بكفاءته وانجازه المثمر في عمله مع الناس " .**(مزياني ، 2007 ، ص 34).**

5- مراحل الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي ظاهرة لا تحدث فجأة ولكنها تحدث بالتتابع و على مراحل ، وعلى العموم إنها سيرورة متراكمة تتعقد عندما لا يتمكن الفرد من إيجاد التوازن ، و هناك اختلاف فيما يخص مراحل الإحتراق النفسي ، فكل باحث يتخذ عددا من المراحل حسب موقفه من الظاهرة و مصدرها و تفسيره لها ، و حسب **عبد الجواد(1994)** إن ظاهرة الاحتراق النفسي تمر بمراحل وهي:

1-5 المرحلة الأولى (مرحلة الاستغراق و الشمول): و فيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفع وتشمل حالة من الاستثارة و السرور و عندما يحدث اختلاف بين ما هو متوقع من العمل وبين ما يحدث فعليا، فإن هذا ما يؤدي إلى الإحتراق النفسي .

2-5-المرحلة الثانية (مرحلة الكساد): و فيها ينخفض مستوى الأداء في العمل و تنخفض الاستثارة التي كانت في المرحلة الأولى و يشعر فيها الفرد باعتلال الصحة النفسية وينتقل اهتمام الفرد من العمل إلى مظاهر الحياة الأخرى مثل الاتصالات الاجتماعية و الهوايات و ممارسة أنشطة معينة لشغل أوقات الفراغ .

3-5- المرحلة الثالثة (مرحلة الانفصال): و فيها يدرك الفرد ما يحدث و يبدأ بالانسجام النفسي و يرتفع لديه مستوى الإجهاد النفسي و يصل الفرد فيها إلى الإنهاك المزمن و اعتدال الصحة البدنيـــة و النفسية.

4-5- المرحلة الرابعة (مرحلة الاتصال): و تعتبر هذه المرحلة أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي و فيها تزداد الأعراض البدنية و النفسية و السلوكية سوء و خطرا ، حيث يختل تفكير الفرد نتيجة ارتياب و شكوك الذات و يصل بذلك الفرد إلى مرحلة التدمير ويصبح في تفكير مستمر لترك العمل أو حتى التفكير في الانتحار. **(عبد الجواد ، 1994 ، ص 15).**

6- بعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

6-1- نموذج زملة التكيف العام لهانز سيلي Selyes General Adaptation Syndrome (GAS) 1956.

يعتبر **Hans Selye** أول من استخدم الضغط في مجال الطب والبيولوجيا عام 1926، وكان مفهومه عن الضغط مفهوما فيزيولوجيا، ثم طوره بعد ذلك وأوضح الجانب النفسي للمفهوم، وقدم نموذجا أطلق عليه زملة التكيف **(GAS)** وهي عبارة عن سلسلة من الاستجابات النفسية والجسمية لمواجهة المواقف الضاغطة السلبية، وهي تمر بثلاث مراحل هي:

6-4-1-المرحلة الأولى(رد فعل للإنذار بالخطر)وتعد استجابات أولية للخطر، يميز الجسم مواقف الخطر، ويستعد لمواجهتها، ويصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية.

6-4-2-المرحلة الثانية(المقاومة) يلاحظ وجود بعض الميكانزمات الدفاعية لمواجهة الضغوط، وفي حالة عدم فعالياتها، تظهر علامات الاستنزاف والتعب الشديدين.

6-4-3-المرحلة الثالثة: (الإنهاك)عندما تفشل أساليب المواجهة وتتدهور المقاومة، مع استمرار الضغوط، يحدث الاحتراق، وقد تظهر بعض الاضطرابات النفسية.

(Pelletier,1977.pp.75-81).

يشير هذا النموذج إلى أن مرحلة الإنهاك ناتجة عن الضغوط المستمرة، كما أن الأعراض التي أشار إليها النموذج، و الناتجة عن عجز في مواجهة الضغوط، تقترب كثيرا من أعراض الاحتراق النفسي و التي أطلق عليها سيلي "الإنهاك".

6-2- نموذج عمليات الاحتراق النفسي لشيرنس:

Cherniss Process Model of Burnout(1985)

يشير النموذج إلى أن الاحتراق ينشأ نتيجة تفاعل كل من خصائص بيئة العمل و المتغيرات الشخصية ، أي الخصائص الديموغرافية كالعمر،والجنس، والاتجاهات نحو المهنة، والمطالب والدعم خارج بيئة العمل(الزملاء، الأسرة...)، وعندما لا يستطيع الأستاذ التوافق مع البيئة المدرسية، تثقله ضغوطها، يفقد الثقة في ذاته، وتقل دافعتيه، وينقص انجازه الشخصي، وتزداد مشاكله مع الغير، والتي تعد بمثابة مصادر للضغوط، ويمكن القول أنه إذا توافق المعلم مع البيئة المدرسية وتكيف مع خصائصها فإن ذلك يؤدي إلى مخرجات ايجابية تتمثل في وضوح الأهداف وتماشي التوقعات مع الواقع، فتزداد ثقته في نفسه وتقل درجة احتراقه النفسي. **(من محمد بدران،1997،ص38-42).**

ونلاحظ أن نموذج **Cherniss** اشتمل على عدة عوامل تؤدي إلى الاحتراق، حيث ضم خصائص بيئة العمل وما تتضمنه من عوامل ذات علاقة مباشرة بالوسط المهني تتفاعل مع الأفراد الذين يدخلون لأول مرة ولهم توجهات مستقبلية معينة ،ومطالب عمل زائدة ،ويحتاجون إلى مساندة ، إضافة إلى مصادر الضغوط المختلفة المرتبطة بالمعلم في حد ذاته مثل قلة الثقة في النفس ونقص الكفاءة ، وسوء العلاقات مع الغير وعد مساندة الزملاء ، وذكر نموذج**Cherniss** أيضا متغيرات الاتجاهات السالبة مثل عدم وضوح الأهداف، ونقص المسؤولية الشخصية ،والتناقض بين المثالية والواقع ،وقلة الاهتمام بالذات ، كما أضاف متغيرات أخرى مرتبطة بالعمل مثل الغياب ،والرضا الزواجي ،وصراع الدور ، والصحة الجسمانية .وأوضح **شرنيس** أنه كلما زادت صدمة الواقع وزاد التعرض للضغط كلما زاد الاحتراق النفسي ، في حين أوضح النموذج الارتباط الضعيف بين المتغيرات الديموغرافية والاحتراق النفسي .

يلاحظ من نموذج **شرنيس** أنه ركز على خصائص محيط العمل والتي تسبب ضغوطا ، كما أنه ركز على بعض الاتجاهات السالبة التي توجد لدى الأشخاص المستهدفين للشعور بالضغط النفسي . وعليه إن نموذج **شرنيس** قد أشار إلى أن الاحتراق النفسي ينشأ لمجموعتين من الأسباب، إحداهما ترتبط بشخصية الفرد، والثانية ببيئة العمل.

3-6- نموذج شواب و آخرين للاحتراق النفسي عند المعلمين (1986):

Schwab, Jackson & Schuer, Teacher Burnout

يحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي، ومظاهره ومصاحباته السلوكية، حيث صنف مصادر أو أسباب الاحتراق النفسي إلى : أسباب تتعلق بالمدرسة، وأخرى تتعلق بشخصية المعلم، تتمثل الأولى في عدم مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات، والتأكيد الاجتماعي الرديء، إضافة إلى صراع الدور وغموضه، أما المصادر التي ترتبط بالمعلم ذاته فتتمثل في : توقعات المعلم نحو دوره المهني، والمتغيرات الشخصية الخاصة مثل العمر،الجنس، الخبرة، المستوى التعليمي، كما أشار النموذج إلى مظاهر أو أبعاد الاحتراق

النفسي والتي تتمثل في : الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، ونقص الانجاز الشخصي للمعلم، وتناول النموذج بعد ذلك التأثيرات السلبية الناتجة عن حدوث الاحتراق النفسي، والتي يمكن أن نطلق عليها المصاحبات السلوكية الناتجة عن الإصابة بالاحتراق النفسي في:كالتعب لأقل مجهود، وزيادة معدل الغياب، وقد يصل الأمر بالمعلم إلى ترك المهنة.

(Schwab, et al,1986 p 19-33).

على الرغم من أن النموذج قد أشار إلى الاحتراق النفسي من جوانب متعددة، وهي مصادره، وأبعاده، ومصاحباته السلوكية، إلا أنه اغفل بعض المصادر التي تؤدي إلى حدوثه، و المتعلقة بالمدرسة نفسها مثل: الضغوط المهنية، بما فيها ظروف الراحة وظروف العمل، مدى مناسبة المرتبات للجهد المبذول، التعامل مع الزملاء والتلاميذ، الظروف الفيزيقية، كثافة الفصول ومناسبة المناهج لمستوى إعداد المعلم.

4-6- نظرية الضغط والاحتراق النفسي لجوزيف بلاس ذات الأساس النفسي الاجتماعي:

Asocial- Psychological theory of teacher stress and burnout

تقدم هذه النظرية نموذجا نفسيا اجتماعيا للضغط و الاحتراق النفسي لدى المعلم يؤكد على أهمية متغيرات أداء العمل ودورات تفاعل المعلم- التلميذ، وهي مستمدة من نظرية الدافعية - لأداء المعلم **The Teacher Performance Motivation Theory** والتي أشارت إلى أن هناك دينامكية موجودة بين المعلمين والتلاميذ، ,وأن هذه العلاقة هامة لفهم الأبعاد الرئيسية لأداء المعلم من منظور نظرية الدافعية- لأداء المعلم،كما أشارت هذه النظرية إلى أن الضغط يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي سواء كانت استجابات المعلمين للضغط طويلة أو قصيرة المدى ، ففي كلتا الحالتين تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي، ولكن هذا الأخير يرتبط بالتأثير السالب للضغوط على المدى الطويل على مصادر تكيف المعلم، واتضح أن المعلمين ذوي الخبرة تعايشوا مع المشاكل الأولية المرتبطة بضغوط العمل واكتسبوا مصادر التكيف النفسي والاجتماعي اللازم للعمل الفعال مع التلاميذ.

حسب هذا النموذج فان هناك ديناميكية موجودة بين الأساتذة والتلاميذ، وأن هذه العلاقة هامة لفهم الأبعاد الرئيسية لأداء الأستاذ.و إن عمليات الاحتراق النفسي نبعت من خبرات العمل المكثف مع التلاميذ، فالخبرة تمكن الفرد من التعايش مع المشاكل الأولية المرتبطة بالضغوط وتمكن من اكتساب مصادر التكيف النفسي الاجتماعي الفعال مع التلاميذ.فالاحتراق النفسي ينتج تدريجيا عبر فترات زمنية ممتدة، فهو ربما يشير إلى التآكل التدريجي للكفاءات النفسية الاجتماعية. ولكن الاحتراق النفسي هو نهاية الاستنزاف الحقيقي للكفاءات المهنية الهامة ونقص القدرة على الأداء الفعال مع التلاميذ.

5-6- نموذج العلاقات البنائية Structural relation model

يقدم هذا النموذج وصفا للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي، من حيث تأثير كل واحد على الأخر، فيشير إلى أن بعد الانجاز الشخصي يؤثر على الإجهاد الانفعالي، بمعنى أنه كلما ارتفع انجاز الفرد قل إحساسه بالإجهاد، بمعنى أن هناك نوع من العلاقات المتبادلة بين استراتيجيات المواجهة بنوعيها وبين الاحتراق النفسي، وكذلك بين أبعاد الاحتراق النفسي بعضها البعض، وهما بعدي تبلد المشاعر والإجهاد الانفعالي، وبين البعد الثالث للاحتراق النفسي وهو تدني الانجاز الشخصي، وتدني درجة الانجاز الشخصي تدل على ارتفاع الاحتراق النفسي، بينما ارتفاع درجته تعبر على انخفاض الاحتراق النفسي.

وأوضح Angel من خلال نموذج العلاقات البنائية أنه يمكن من خلال رفع مستوى انجاز الفرد التغلب على الاحتراق النفسي ، والمتمثل في بعدين أشار إليهما النموذج وهما الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، هذا من جانب ومن جانب آخر أشار إلى تأثير أساليب المواجهة التي ينتابها الفرد على مستوى الاحتراق النفسي، فاستراتيجيات المواجهة الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها التحكم في المشكلات تقلل الإحساس بالاحتراق النفسي، بينما استراتيجيات المواجهة غير الفعالة، والتي أطلق عليها استراتيجيات قائمة على عدم القدرة على المواجهة ، ترتبط ايجابيا بالاحتراق النفسي ، والخلاصة أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة لضغوط

العمل المستمرة، ويساعد على ظهوره وزيادة تفاقمه كل من بيئة العمل وشخصية الفرد، فكلاهما يقف حائلا في الإصابة بالاحتراق النفسي أو عدم الإصابة به ، أما أساليب المواجهة فإنها تتوسط العلاقة بين أسباب ومسببات الاحتراق النفسي وبين الإصابة به. **(Angel, B, et al.2003. p46-55).**

تشير نظرية **هانز سيلي** إلى أن الإنهاك آخر مراحل الإحساس بالضغوط ، والذي يمكن اعتباره أحد أبعاد الاحتراق النفسي، إضافة إلى أن الاحتراق النفسي ناتجا عن الضغوط المهنية نتيجة لاستمرارها، فهي تفسر السبب الرئيسي للاحتراق النفسي.

7- أعراض الإحتراق النفسي

تميل الأدبيات السلوكية إلى اعتبار مهن الاتصال بالناس أكثر المهن المسببة للاحتراق النفسي،حيث تبين أنها تكثر في أوساط المهن التي يكون فيها التعـ ـامل مع الغير ،والتي تتطلب مواجهة مباشرة ولاسيما أن طبيعة وظائفهم تحتم عليهم تجاهل مشاعرهم في ظل طلبات الآخرين.**(Schaufeli and Greenkiss, 2000, p58).**

فالاحتراق له أمر دائري متداخل، بمعنى يتداخل ليؤثر على جميع سلوكيات الفرد في العمل و البيت و الشخصية، فقد يواجه الأفراد المحترقون نفسيا زيادة في مشاكل الصحة العقلية و مشاعر العزلة و أبعاد الشخصية ، التي ربما تؤثر على أداء عملهم.**(القريوتي و الخطيب 2006،ص132).**

فقد وجد أن الاحتراق النفسي مرتبط بزيادة الغيابات و التأخرات و نفقات الرعاية الصحية ، و نقص الإنجاز ، و السلوك الأخلاقي في الكثير من الأوضاع بما فيها الشركات التجارية و المدارس و المستشفيات و مراكز الصحة العقلية و مراكز العلاج، إضافة إلى ذلك ، فقد وجد أن الإحتراق و خاصة الإجهاد العاطفي مؤثر بشكل كبير على تفكير الأفراد بشأن ترك وظائفهم ، والترك الفعلي للوظيفة في أحيان كثيرة.

(Jackson Schwab and Schuler, 1986.P 3) .

لقد قام بعض الباحثين بتصنيف أعراض الإحتراق النفسي ، فصنفها **Dunham** (1983) وأكد على وجود خمسة أعراض يتكرر حدوثها هي : الشعور بالإجهاد والاستنفاذ، والإحباط، والنوم المتقطع، والانعزال عن الموظفين الآخرين، والصداع الناجم عن التوتر.**(زيد محمد البتال، 2000 ، ص 65-68).**وظاهرة الإحتراق النفسي تشمل عدة أعراض نفسية و اجتماعية و عضوية و سلوكية معرفية وغيرها رغم أهمية الظاهرة إلا أنه ليس هناك اتفاق تام بين الباحثين على تحديد آثار موحدة و محددة لهذه الظاهرة ، و يمكن تصنيف أعراض الإحتراق النفسي حسب ما ورد في الدراسات إلى مايلي :

7-1- أعراض عضوية: وتشمل المظاهر التالية:

- الإرهاق الجسدي.
- الصداع الشديد و المستمر.
- آلام في الظهر وخاصة في أسفله.
- ارتفاع ضغط الدم.
- اضطرابات الهضم و الإمساك.
- أمراض القلب و القلون العصبي و الكوليستيرول.
- الضعف الجنسي. **الخطيب محمد جواد (2007) .**

7-2- أعراض النفسية اجتماعية: و فيها يميل المعلم المحترف إلى حالة من التغيرات في عواطفه بحيث تصبح سلبية ومزعجة و أكثرها حدة أكثرها حدة مايلي:

- الشعور بالإحباط و القلق و كثرة الغضب.
- الإحساس بالعجز و اليأس.
- فقدان الاهتمام بالآخر و الرغبة في العزلة.
- السخط على الغير (التذمر).
- الإجهاد الانفعالي.

- انخفاض تقدير الذات.
- الميل للتبرير و التقصير.
- أحلام اليقظة. **فوزي جبل (2003).**

7-3- أعراض السلوكية: و تشمل كل ردود الأفعال السلوكية للمعلم، و يمكن ذكرها فيما يلي:

- التغيب و التأخر.
- تغير مكان العمل.
- العدوانية.
- التعب لأقل مجهود.

7-4- أعراض معرفية: و تشمل:

- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على حل المشكلات بنجاح.
- الشرود الذهني.
- اضطرابات التفكير.
- ضعف القدرة على التركيز.**(Cunningham. 1994. pp. 219-244)**

8-عوامل الاحتراق النفسي:

ليس هناك اتفاق بين الباحثين حول العوامل المسببة للاحتراق النفسي ، فمنهم من ركز علـــى العوامـــــــل الشخصيـــة (داخلية المنشأ Facteurs endogènes) وآخرون ركزوا على العوامل الخارجية (العلائقية Les Relationnels ou contextuels)

8-1- العوامل الشخصية: Les Facteurs endogènes

يمكن تحديد أهم العوامل الشخصية التي تؤدي إلى الإصابة بالاحتراق النفسي لدى فئة المدرسين، ونذكر منها:

8-1-1- نمط الشخصية:

وفقًا لنظرية الأنماط التي ترى أن كل فرد لديه سمات شخصية ثابتة نسبيًا، تؤثر في تعامله مع المواقف الضاغطة، وتختلف باختلاف الأفراد؛ فقد صنف الباحثون الأفراد من حيث مدى تأثرهم بالضغوط إلى ثلاثة أنماط: شخصية ذات ضغط نفسي متوسط، وتشمل أغلب الأفراد، وشخصية ذات ضغط نفسي مرتفع، ويطلق عليها نمط (أ)، وشخصية ذات ضغط نفسي منخفض، ويطلق عليها نمط (ب). **(أسامة شاكر، محمد مصطفى الديب، 1999،ص 119-120)**. مما أدى ببعض الباحثين للربط بين الضغوط النفسية والنمط (أ)، حيث يتسم صاحب هذا النمط بأنه متنافس، وعدواني، وسريع الكلام، ويشعر بضغط الوقت؛ مما يعرضه لمستويات مرتفعة من الضغوط، وعلى النقيض يكون صاحب النمط (ب)، فهو شخص متروي، ولا يشعر بضغط الوقت، وغير متنافس، وينتقي لنفسه أساليب حياة سهلة. **(جمعة سيد يوسف،2004،ص62).**

يعود الفضل في اكتشاف النمط (أ) إلى العالمين فيردمان و روزنمان Friedman, M& Rosnman, R(1974) وبدأت أبحاثهما المتعلقة بالنمط (أ)، (ب) بملاحظاتهما لوجود مجموعة من الخصائص السيكولوجية المميزة لدى المصابين بأمراض القلب، وتتمثل في بعض السمات مثل: السرعة، والحدة الاندفاعية، والإحساس بضغط الوقت، والتوتر، أما الأفراد ذوي النمط (ب) فعكس ذلك تمامًا.

(Rodriguez, et. al., 1998:43-47).

8-1-2- العمر:

يعد العمر من المتغيرات التي كانت على علاقة ثابتة بالاحتراق النفسي ، فمستوى الاحتراق النفسي بين الموظفين الأقل سنا أعلى من مستوى الاحتراق ذوي الأعمار العليا (الأكثر من 30 سنة). إن العمر يتحدد بالخبرة في العمل، لذلك يبدو أن الاحتراق النفسي أكثر أخطاره في الحياة المهنية الأولى للشخص؛ وأسباب مثل هذا التفسير لم يتم دراستها بشكل كامل. **(Leiter and Maslach, 1988,p25).**
ويعني ذلك أن الأفراد ذوي الأعمار المنخفضة أكثر عرضة للاحتراق النفسي حيث أن التقدم في العمر يؤدي إلى زيادة الخبرة في الوظيفة وهذا ما يمد الفرد بالعديد من المصادر الداخلية لكيفية التعامل مع المشقة ومواجهتها. و يذهب **(Truchot, 2004. P. 173)** بعيدا في هذا الموضوع و يقول بأن علامات الاحتراق النفسي تظهر في السنوات الأولى للتجربة في المهنة و يصطدم المعلم بالواقع المعاش.

8-1-3- الجنس:

تختلف نتائج الدراسات حول ارتباط هذا المتغير بمستوى الإصابة بالاحتراق النفسي لدى فئة المدرسين على الخصوص، فهناك دراسات وجدت أن الذكور هم الأكثر احتراقا منها دراسة **علي، وآخرون(1986) (وسام بريك 2003)،(Alrola Etel2005)** ،توصلت نتائج دراسات إلى أن الإناث الأكثر احتراقا مقارنة بالذكور، مثل دراسة **منصور السيد(2001) ، Hui Jen (2001)،حاتم وهيبة(2005) ،عبد ا جاد محمود(2005)،جرادي التيجاني(2007)،** في حين لم تجد دراسات أن هناك فروق بين الجنسين(ذكور وإناث) في مستوى الاحتراق النفسي من تلك الدراسات يمكن ذكر دراسة **فوزية عبد الحميد وعبد الحميد سعيد(2005) دراسة القريوتي وفريد خطيب (2006).**

8-1-4- أساليب المواجهة:

عندما يتعرض المعلم لموقف ضاغط، أو مشكلة تعوقه لا يستطيع مواجهتها بطريقة إيجابية؛ فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية، ويتعرض للاحتراق النفسي؛ لكن إذا استطاع أن يواجه المشكلات والمواقف الضاغطة بأساليب مواجهة فعّالة؛ فبإمكانه ـ إذن ـ أن يقلل من احتمالات تأثره بالضغوط، ويتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي.

قد أشار البعض إلى أن سمات شخصية الفرد تحدد مدى استخدامه لأساليب واستراتيجيات المواجهة؛ حيث أشارت دراسة Vollrath, et. al(1999). إلى أن سمات الشخصية يمكن التنبؤ من خلالها بأساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها الفرد، وهذا ما أشار إليه **Medvedove** (1999) من خلال دراسته للعلاقة بين أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة. **(نجية إسحاق، 2000،ص 241).**

ووفقًا لذلك؛ فإن أساليب المواجهة التي يتبناها الفرد بصفة عامة تحدد الأساليب التي يستخدمها في مواجهة مشكلات الحياة التي تواجهه، والمواقف الضاغطة التي تعترضه. يعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة، على الرغم من أن الاهتمام به في مجال علم النفس بدأ حديثًا نسبيًا، فقد اهتم أفلاطون بتقديم شرح للطرق التي ينتهجها الأفراد في التعامل مع الأوقات والظروف العصيبة.

(محمد نجيب الصبوة وآخرين، 2004 ،ص 109).

و نجد أنها تسير في ثلاث اتجاهات الأول: يصنف أساليب المواجهة إلى مواجهة مركزة على المشكلة، وأخرى مركزة على الانفعال، والثاني: يصنفها إلى أساليب مواجهة معرفية أو سلوكية. فيمكن اعتبار أساليب المواجهة الإقدامية بجانبيها المعرفي والسلوكي؛ بمثابة مواجهة مركزة على المشكلة ؛ حيث يسعى الفرد من خلالها إلى حل المشكلة نفسها بطرق مباشرة، ويمكن اعتبار أساليب المواجهة الإحجامية بمثابة تركيز على الانفعال؛ لأن الأساليب

الإحجامية يستخدمها الفرد للبعد عن المشكلة؛ إما يتجاهلها على المستوى المعرفي، ولا يفكر فيها، أو يحاول الانشغال بأنشطة بديلة تبعده عن التفكير في المشكلة.

تعددت تعريفات أساليب مواجهة المشكلات، فأشار **Lazarus**(1966) إلى مفهوم المواجهة ووصفه بأنه " المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة**".(Lazarus, 2000: 665- 673)**.

يعرف **لطفي عبد الباسط 1994** استراتيجيات المواجهة بأنها " مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات والدينامية ـ سلوكية أو معرفية ـ يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها**".(لطفي عبد الباسط، 1994،ص 95).** كما يعرف **Dewe (2000)** المواجهة بأنها " الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفًا ضاغطا ". **(إيمان محمود القماح،2002،ص150)** .

إن شخصية الفرد وما يمتلكه من سمات وخصائص نفسية تحدد ما يستخدمه من أساليب لمواجهة ما يعترضه من مشكلات، وإذا حسن توافق المعلم مع بيئته المدرسية، بمعنى أنه استطاع أن يتعامل مع مشكلات المجتمع المدرسي بطريقة فعالة مجدية تقضى على مثيرات الضغوط ؛ فإنه يصل إلى حالة من الاتزان النفسي، أما إذا استخدم الفرد أساليب مواجهة غير فعالة ، لا تساعده على حل ما يعترضه من مشكلات ومواقف ضاغطة فإنه يقع أسيرًا لتأثيرات هذه المواقف، ويؤدى به إلى الإصابة بالاحتراق النفسي، والخلاصة أن شخصية المعلم تحدد مدى استخدامه لأساليب مواجهة المشكلات، وبناء على أساليب المواجهة التي يستخدمها المعلم يُحدد من خلالها ما يتعرض له المعلم من احتراق نفسي.

8-1-5- مركز الضبط:

ذكر **السمادوني 1990** أن الاحتراق النفسي للمعلم يرتبط بنوع مركز الضبط لديه، حيث نجد أن صاحب مركز الضبط الخارجي ، وهو ذلك الشخص الذي تتحكم فيه قوى خارجية، ويرى نفسه واقعا تحت ضغوط خارجية لا يستطيع التأثير فيها ، فلا يبذل جهدا عاليا لأنه يتوقع أن جهده سوف لا يكون له الأثر الفعال في النتائج، وهو أكثر تعرضا للاحتراق النفسي .**(السمادوني،1990،ص733).** ويشعر بقلة الثقة في نفسه ويكون عصبيا في حالات كثيرة ، كما يشعر بالملل والتعب والتوتر النفسي .أما النمط الآخر من مركز الضبط فهو صاحب وجهة الضبط الداخلية حيث أن الفرد يشعر بالمسؤولية الشخصية نحو تصرفاته وانه المسؤول عنها بالدرجة الأولى، وجهة الضبط الداخلية تساعد في الوقاية والتخفيف من الاحتراق .**(خضر مخيمر،2002،ص273).**

فصاحب وجهة الضبط الداخلية يكون أكثر احتراما لذاته وأكثر رضا عن الحياة ،وأكثر هدوء وثباتا انفعاليا واقل قلقا واكتئابا وأقل إصابة بالأمراض النفسي،وأكثر حبا وتعاونا ومشاركة للآخرين .

مما سبق يتضح الفرق بين ذوي وجهة الضبط الخارجية، و وجهة الضبط الخارجية ؛ وكيف يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للمعلم عندما يتعرض للضغوط التي تسبب الاحتراق النفسي.

8-1-6- الصلابة النفسية:

أشار **سيد البهاص (2002)** أن مفهوم الصلابة النفسية يشير لإدراك الفرد تقبله التغيرات و الضغوط النفسية التي يتعرض لها وأنها تعمل كواق من عواقب الضغوط،وتساهم في خفض الضغوط والوقاية من الاحتراق النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.**(سيد البهاص، 2002، ص391).**

تضيف "Kobaza & Maddi " إلى أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والاستنزاف النفسي، حيث تخفف من أثر الضغوط، وتكسب المعلم مرونة وتقيه من الاحتراق النفسي.**(Kobaza & Maddi).**

فقد فصل **(Garrosa et al)** مكونات الصلابة النفسية في ثلاثة (التحدي، الالتزام،السيطرة والتحكم) فهي تؤثر في الاحتراق النفسي وتقاومه وتخفف من آثاره.**(Garrosa et ، p422 al)** .

غير أن **Kayon & Keertz** وجدا بأن ليس هناك علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي، ومنهم إلا إذا تفاعلت مع متغير المناخ التنظيمي للمؤسسة بما تحتويه من إدارة وزملاء . **(Kayon & Keertz 1985 ، p 244).**

يتضح مما سبق أن الصلابة النفسية تلعب دورا مهما في التخفيف من حدة التأثر بالاحتراق النفسي، إذ تمكن صاحبها من التحكم في ذاته ويتفاعل بايجابية مع مختلف الضغوط بفضل مرونته.

7-1-8- الذكاء الوجداني:

يعتبر الذكاء الوجداني من العوامل المساعدة على عدم التعرض للاحتراق النفسي، حيث يذكر Chen (2006) أن الذكاء الوجداني يساعد على الوقاية من الاحتراق النفسي، وأن قلة ذكاء الفرد وجدانيا يعرضه للمزيد من الضغوط، ويصل في الأخير إلى مرحلة الاحتراق النفسي،فتقل لديه عندئذ الطرق وأساليب حل مشكلاته، ويتفاعل بسلبية مع غيره،فيقل لديه الوعي الذاتي وتزداد النظرة السلبية للحياة وتنقص قدرته على تقديم المساعدة.**(p 1043 ،2006، Chen).**

8– 1– 8: مفهوم الذات:

يلعب مفهوم الذات دورا أساسيا وهاما في خبرة الفرد الذاتية ،ويؤثر في كافة جوانبه السلوكية ، يتأثر ويؤثر بالآخرين الذين يتعامل معهم . ولعل مفهوم الذات بنوعيه يؤثر في الاحتراق النفسي ؛إذ أن مفهوم الذات الايجابي يعتبر من مظاهر الصحة النفسية ويتمثل في تكيف الأستاذ مع نفسه ومع البيئة المدرسية ،خاصة أثناء التعامل مع الوضعيات التي تسبب ضغطا عليه .فاكتساب مفهوم ايجابي مرتفع يجعل الفرد يشعر بأنه ذو كفاءة العمل ، ويساعده على التعامل بايجابية مع مصادر الاحتراق، وأكثر رضا مع الزملاء والإدارة ،وأكثر تماسكا بشعور قوي من الانجاز الشخصي . في حين مفهوم الذات السلبي يؤثر في سلوك الفرد وأدائه ، كما يلعب الآخرون دروا أساسيا في تكوين مفهوم الذات السلبي والاحتراق النفسي .ووجود احتراق نفسي يؤدي إلى تطوير اتجاهات سلبية نحو الذات والعمل والآخرين ؛ ومفهوم الذات السلبي من أهم دلائل وجود ظاهرة الاحتراق النفسي.

8-2- العوامل الخارجية:

مهنة التدريس هي مهنة تربوية وتعليمية في آن واحد من خلال العلاقة المتبادلة بين الأستاذ والتلاميذ وتكوين مناخ مدرسي مقبول يدعم صحة المجتمع، يفرض على الأساتذة أن يكونوا على دراية بنمو المهارات النفسية و الاجتماعية لدى التلاميذ ولان المدرسة لم تعد مكانا لتعليم المهارات فقط بل أصبحت مكانا مشحونا بالعواطف، منبعا للخلافات، والصراعات العدوانية. **(Massery. 2006)** ؛ ويمكن أن تؤثر العوامل المرتبط بالمناخ المدرسي في حدوث الاحتراق النفسي على اختلاف مراحله ، ومن تلك العوامل الخارجية نذكر مايلي :

8-2-1- ضغوط العمل:

يمكن تصنيف ضغوط العمل إلى عاملين رئيسين هما ، الأمراض المترتبة عن ضغوط العمل، و التكاليف الناجمة عنها ؛ وفيما يتعلق بالأمراض فإن الدلائل المرتبطة بدراسة ضغوط العمل تشير إلى أن هذه الأخيرة من الممكن أن تؤدي بالفرد الوقوع في شراك الاضطرابات الجسمية والنفسية، كما أن استمرارها قد يعرضه للاحتراق ، فقد توصل **(1984 Rogers)** إلى أن ضغوط المهنة (Job pressure) ونقص الاستقلالية (lock of prevecy) ونقص الاعتراف (lok of recognation) من الأسباب الأساسية للاحتراق النفسي.كما توصلت نتائج الدراسة التي قام بها **(Muchinsky .1987)** إلى أن الرتابة (Teduin)، زيادة عب ء العمل (work overlood) وأزمة المسار المهني(carer crisis) والضغط (STRES) من أهم مصادر الاحتراق النفسي. (Turnispeed. 1994).

كما شملت دراسة (**Maslach 1986**) على دراسة أثر الضغط المزمن (chronic stress) ، عبء العمل (work lood)، المشاكل المتعلقة بإحباطات وغموض المهنة على الاحتراق النفسي (Frustrating and ambiguons job). ويعتبر غياب مناخ العمل الايجابي (lack of positive work climate) وضغط الدور (role stress) ،من أهم أسباب الاحتراق النفسي..**(Pines & Aronson,1981**). ونظرا لارتباط الاحتراق النفسي بضغوط العمل، بحيث يمكن اعتباره كنتيجة للتورط الطويل المدى في المواقف المشحونة انفعاليا و الضاغطة بشدة. ويصف **جمعة يوسف (2004)** أن أسباب الاحتراق النفسي أغلبها مرتبطة بمستويات الضغوط والإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن في مقابل المكافأة الضئيلة. **(جمعة يوسف ،2004).** كما أشارت نتائج دراسة **(Hipps & Holen 1991)** إلى وجود عوامل كثيرة تسهم في توقع تعرض المعلمين للاحتراق النفسي ومنها عبء العمل وكثرة المسؤوليات المهنية، والعلاقات، والراتب الشهري **.(Hipps & Holen 1991. p 210**).

8-2-2- متطلبـات العمل: وتضم عاملين أساسين هما:

أ- الحجم الساعي للعمل: حيث تظهر المعطيات الامبريقية أن عدد ساعات العمل ترتبط بمشاكل الصحة مثل الضغط والشدة النفسية، المشاكل الجسمية كأوجاع الظهر والرقبة......الخ كما ينتج عنها سلوكات سيئة وغير صحية.**(Truchot, 2006 a).**

فقد توصلت الدراسة (méta analyse) التي نشرها **(Sparks, et al.1997)** تحت عنوان " تأثير ساعات العمل على الصحة والتي تضمنت 37623 فردا. وان كانت الارتباطات ضعيفة نسبيا في وجود علاقة بين الحجم الساعي ومختلف القياسات السيكولوجية للصحة النفسية والجسمية، إلا أن هذه العلاقات غير خطية بشكل كلي، إذ تظهر انطلاقا من مستوى معين من الحجم الساعي.

ب- ساعات العمل المرنة: أوضحت النتائج المتعلقة بمرونة ساعات العمل نتائج متباينة ، فحسب بعض البحوث يمكن أن تكون لساعات العمل المرنة أثار ايجابية على بعض المتغيرات مثل التوازن بين الحياة المهنية، والحياة العائلية .

كما قام (Poissonet &Veron) بمراجعة التراث العلمي حول أثار المواقيت غير العادية على الصحة النفسية والجسمية للعاملين في قطاع الصحة، وحسب هذان الباحثان، فان البحوث الحالية لا تقدم أي نتيجة حاسمة، كونها لا تشير إلى أي نوع خاص من العمل بالدوريات الذي من شانه أن يعطي أثرا مفيدا بالنسبة للصحة **(Truchot .2006. p22)**.

8-2-3- المساندة الاجتماعية:

إن تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا من شانه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط.و تتمثل الدعم الاجتماعي في معلومة تؤدي بالفرد إلى الاعتقاد أنه محبوب، له قيمة وتقدير وأنه ينتمي شبكة للاتصال والدعم المتبادل، وقد حددت الأبحاث عدة أنواع من الدعم، يمكن تصنيفها إلى أنواع وهي(الدعم المادي، تقديم الخدمة، إبداء التعاطف، النصح، تقديم المعلومات، المشاركة في النشاطات). **(جمعة يوسف، 2006،ص 40-41).**

أما من حيث المصادر فيمكن التمييز مبدئيا بين مصدرين أساسين للدعم الاجتماعي في علاقته بالاحتراق النفسي وهما: زمـلاء العمل والإدارة والمشرفين من جهة ، والأسرة والتلاميذ من جهة ثانية، أما من حيث شكل الدعم الاجتماعي فتشير الدراسات إلى شكلين رئيسيين من الدعم الاجتماعي، هما الدعم الانفعالي مثل الاستماع وإظهار التعاطف ، والدعم الو سيلي مثل تقديم المساعدة لصاحب المشكلة.**(عسكر 2003).**

وتبرز أهمية الدعم الاجتماعي بأثر مباشر على الصحة النفسية لكونه يخفف من متغير الضغط (**La rooco, Honse et frech 1980**) من جهة، وكونه يلعب دورا وسيطيا في العلاقة بين الضغوط و التوترات من جهة أخرى. و الدعم الاجتماعي والعلاقات مع الآخرين منذ أمد بعيد، من المظاهر الحياتية التي تبعث على تحقيق الرضا الانفعالي، كما أنها تخفف من التعب النفسي، وتساعد الفرد على التعامل مع المشكلات الحياتية. (**عبد الخالق ،1998**) .

الأفراد الذين يحصلون على مستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي قد يشعرون براحة أحسن عندما يتعرضون لخبرة ضاغطة، وقد يتعاملون معها بنجاح أكبر.ويمكن للشخص أن يتزود بالحكم الاجتماعي، مثل المعلومات، حيث يواجه صعوبات في وظيفته حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته، أو في انجاز المهام بالشكل السليم، أو في كيفية التعامل مع رؤسائه بخصوص تغيير بعض المظاهر المتعلقة بعمله، لذلك في هذه الوضعية، فان الأصدقاء والعائلة الذين يقدمون الدعم يمكن أن يزود بها الأشخاص الآخرين يمكن أن تساعده على تناول الأمر بثقة أكثر في القلق مثلا.

وعلى النقيض من ذلك، فإن نقصان الدعم الاجتماعي في أوقات الحاجة يمكن أن يكون بذاته مصدرا للتعب النفسي الشديد، وخصوصا بالنسبة للأشخاص الذين يتميزون بوجود حاجة عالية للدعم ، ولكن فرصهم في الحصول عليها قليلة . **(شيلي تايلور2008)** . و يلعب متغير إدراك الشخص للمساندة الاجتماعية المقدمة إليه يمكن كذلك التقليل من أثر الضغوط و التوترات. **(شيلي تايلور2008 ،ص 446)** .

وذلك ما تؤكده الدراسات والأبحاث التي ربطت علاقة ايجابية بين الاجتماعي و الاحتراق النفسي، فقد توصلت النتائج إلى إثبات هذا الطرح (**lee & Ashforth ,1996**) .حيث

شملت هذه الدراسة (61) بحثا، أجريت في ميادين مهن المساعدة بين سنتي 1982 و 1994 ، وقد اعتمدت نموذج المحافظة على الموارد كإطار نظري للاحتراق النفسي، حيث يظهر عندما يتم فقدان مصادر مهمة بحيث تسمح بمواجهة متطلبات العمل أو الوصول إلى النتائج المرجوة، وتتمثل المتطلبات الرئيسية للعمل في غموض وصراع الدور، الأحداث الضاغطة، ارتفاع عبء العمل، و الضغط في العمل، أما بالنسبة للمصادر فنجد الدعم الاجتماعي وإمكانية إثراء المهمة. وقد توصلت نتائج التحليل إلى ارتباطات متوسطة تساوي أو تتجاوز (0،22) بين مصادر الدعم الاجتماعي وكل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي.فقد ا

ويبدو أن مستوى الفائدة التي تحققها المساندة المقدمة لكل من الرجال والنساء تكون أكبر عندما تقدمها أنثى من تلك التي يقدمها شخص من الذكور وكانت درجة المعاناة من الإجهاد النفسي أكبر لدى قيام النساء بأداء مهمة تسبب التعب، بحضور شخص آخر من الذكور، لاسيما إذا كان هذا الشخص هو شريك الحياة، إذ كانت تبدو عليهن المعاناة بشكل أكبر مما لو قمن بإكمال المهمة بمفردهن.

4-2-8- المكافأة والاعتراف المادي والمعنوي:

ترى **(Maslach,2001)** أن خرق العقد النفسي الذي يوازن بين مجهودات المعلم، ومتطلبات العمل يؤدي إلى الاحتراق النفسي،وهذا يرجع ضعف علاقة التبادل والمعاملة بالمثل، التي تعد جوهرية للحفاظ على الصحة النفسية، وهذا الرأي يقترب من نموذج جهد مكافأة هذا من جهة. وأن النموذج الذي طور من طرف Maslach & leiter والذي يحدد سنة(06) أبعاد لمحيط العمل كمصادر محتملة للاحتراق النفسي، تتماشى جزئيا مع نموذج **طلب - تحكم- دعم (Karasak et al,1998)** المتعلق بضبط العمل من جهة أخرى. وقد تم الكشف عن العلاقة بين هذا النموذج الأخير والاحتراق النفسي مؤخرا في دراسته، خصت موظفي السجن **Lourel et al 2004** . في كتابه تحت عنوان Travail ,usure mental يرى Christophe Dejours أن ظروف العمل (الارغامات الخارجية) تتخذ الجسم كهدف

لها، أما تنظيم العمل يشكل (الارغامات الداخلية) فتتخذ الجهاز النفسي هدف له . والواقع أن تنظيم العمل يشكل دائما تدخلا لإرادة الآخر في جهازنا النفسي، ومن أجل مواجهة هذه المعاناة يعمد الأساتذة إلى تطوير استراتيجيات دفاعية، بشكل جماعي من جهة، ويقومون بشكل فردي بتطوير استراتيجيات التعديل من جهة أخرى.

وهكذا فان الأفعال التي تنتهي بإخفاقات متكررة لا تسمح للمعلم الوقوف على فاعليته والاعتراف بكفاءته من جهة، وان غياب الامتنان والعرفان اتجاه مساهمته الفردية تعمل على تآكل المقاومة لديه شيئا فشيئا لتوصله تدريجيا إلى حالة الاحتراق النفسي من جهة ثانية .

إن هذا التحليل لا يبتعد عن الفرضيات الأخيرة ماسلاش(**Maslach,2001**) أين يتم الإحاطة بشكل أدق عن طبيعة مخالفات العقد المعنوي حيث، ترى أن المكافأة لا تتمثل فقط في الجانب المادي (الأجر) الذي قد لا يتناسب مع الجهد والأداء، بل يتعلق في نفس الوقت وبشكل أهم بنقص المكافأة (lak of social reward)، وخاصة عندما يتم تجاهل وعدم تثمين العمل الذي يتضمن عبء مرتفع ،بالإضافة إلى ذلك هناك نوع آخر يتعلق بضعف مكافأة الذات ، مثل الافتخار والاعتزاز بالنفس عند القيام بعمل بالغ الأهمية.

9 -آثار الإحتراق النفسي:

كما توصلت بعض الدراسات و البحوث الميدانية إلى أن الإحتراق النفسي له ثلاثة آثار رئيسية يمكن تلخيصها فيما يلي:

9-1- الشعور بالإجهاد العاطفي و الجسماني:الذي عادة ما ينشأ جراء زيادة المطالب السيكولوجية و العاطفية و البيولوجية ، و لعل استعمال لفظ الإجهاد يعكس إحدى المسلمات المهمة الخاصة بالاحتراق النفسي.

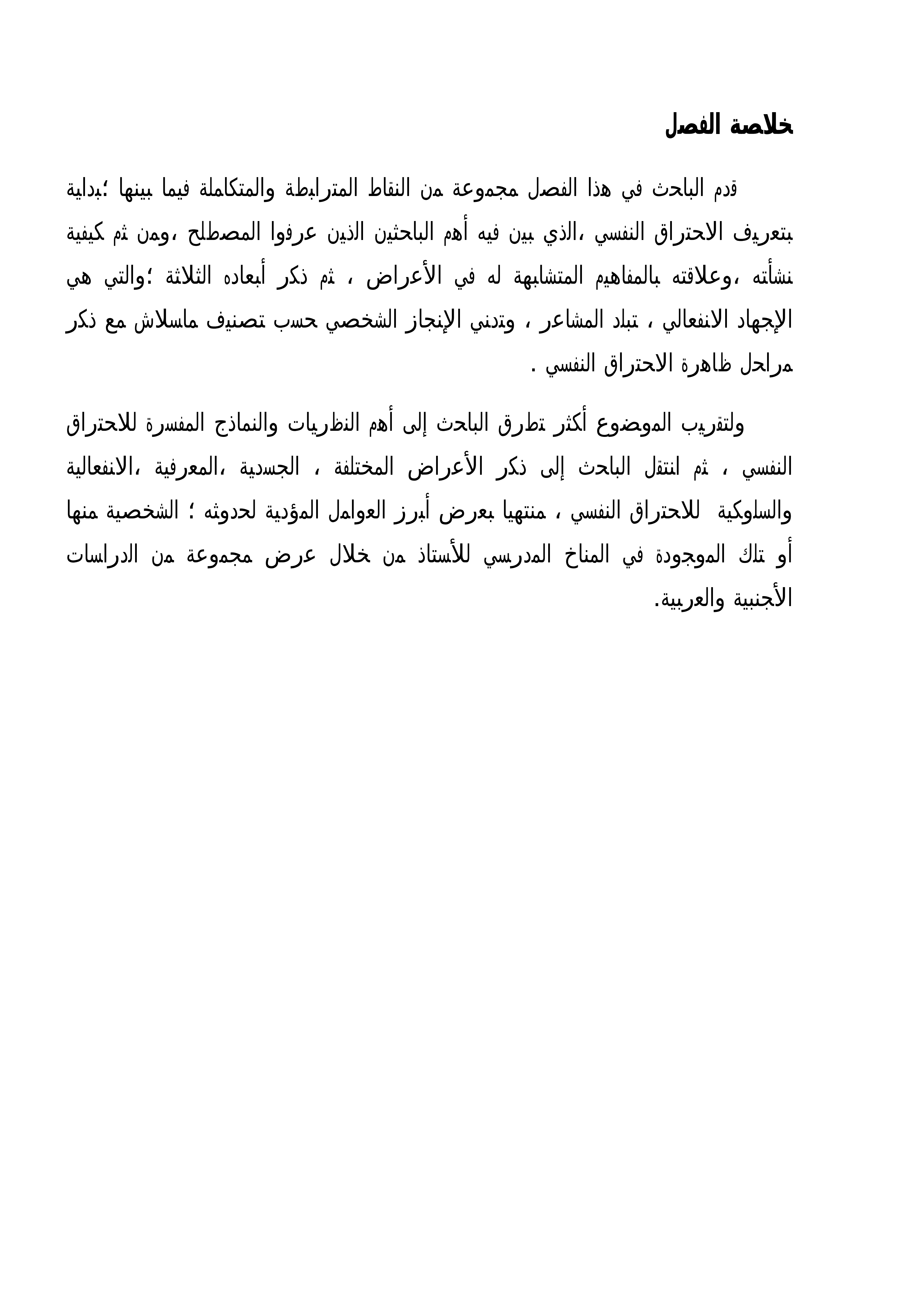
9-2- الشعور بالقصور في مستوى الإنجازات الشخصية:

أي الشعور بعدم تحقيق ذلك القدر من الإنجازات التي تتناسب و مستوى الطموحات الشخصية وذلك لعدم وجود وقت الفراغ الكافي لتحقيق ذلك، نظرا للانغماس العميق في مطالب العمل.

9-3- الاتجاه السلبي نحو الذات و الآخرين:

يتمثل في معاملة الآخرين مثل معاملة الأشياء ، وهذا الاتجاه يؤدي إلى خفض الحس العاطفي أثناء التعامل مع الآخرين .و هذه الأعراض تظهر على أنها منفصلة ،و تكن من الناحية الواقعية لا يمكن وجود علاقات و تدخلات فيما بينها.**(Marcella .2007, p 26)**.

و يمكن القول إن المجتمع المدرسي بكل ما يكتظ به من مشكلات، سواء كانت مشكلات تربوية، أو إدارية، أو اجتماعية، تدور في إطار العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين المعلمين، والتلاميذ، وأولياء الأمور، والقيادات التربوية العليا؛ بما تصدره من قرارات في غير صالح المعلمين والعملية التعليمية؛ فإنها تجعل المعلم وكل من بداخل المجتمع المدرسي عرضة لتأثير الاحتراق النفسي؛ ولكن الأفراد طبقًا لصفاتهم الشخصية، وما يتصفون به من خصائص، وما يعترضهم من مشكلات وعقبات؛ قد يجعل المعلمين يختلفون في درجة معاناتهم من الاحتراق النفسي.



خلاصة الفصل

قدم الباحث في هذا الفصل مجموعة من النقاط المترابطة والمتكاملة فيما بينها ؛بداية بتعريف الاحتراق النفسي ،الذي بين فيه أهم الباحثين الذين عرفوا المصطلح ،ومن ثم كيفية نشأته ،وعلاقته بالمفاهيم المتشابهة له في الأعراض ، ثم ذكر أبعاده الثلاثة ؛والتي هي الإجهاد الانفعالي ، تبلد المشاعر ، وتدني الإنجاز الشخصي حسب تصنيف ماسلاش مع ذكر مراحل ظاهرة الاحتراق النفسي .

ولتقريب الموضوع أكثر تطرق الباحث إلى أهم النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي ، ثم انتقل الباحث إلى ذكر الأعراض المختلفة ، الجسدية ،المعرفية ،الانفعالية والسلوكية للاحتراق النفسي ، منتهيا بعرض أبرز العوامل المؤدية لحدوثه ؛ الشخصية منها أو تلك الموجودة في المناخ المدرسي للأستاذ من خلال عرض مجموعة من الدراسات الأجنبية والعربية.

تمهيد

يتضمن هذا الفصل تحديد مفهوم التوافق الزواجي وذلك بذكر مفاهيمه المتعددة ، ويمكن تحقيقه من خلال عوامل معرفية ، ومادية ، دينية ، وأخلاقية ، ونفسية ، واجتماعية، وصحية ، وقد اختلفت الأطر والمرجعيات النظرية التي فسرته ، حسب اتجاه كل نظرية من جوانب مختلفة ، كما تم التطرق في الأخير إلى موقف الدين الإسلامي من عملية التوافق الزواجي باعتباره عماد استقرار الأسرة ،وتمت تناول بعض الخلافات الزوجية وكيفية التعامل معها .

1- المفهوم العام للتوافق :

يعد مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية المهمة في علم النفس والصحة النفسية خاصة إلى الحد الذي جعل علماء النفس والصحة النفسية يتخذونه موضوعا لهما ، فالتوافق من أهم متطلبات النمو، والحياة كلها عبارة عن عمليات توافق ؛ فالإنسان كثيرا ما يقابله مواقف عديدة لابد أن يواجهها، ويتوافق معها؛ ليوفق فيها بين رغباته ورغبات الآخرين **(عبد الله.2006، ص 67).**

فالتوافق يريده الإنسان بطبعه هدفا، ويسعى جاهدا لتحقيق هذا الهدف، والتوافق يستهدف الرضا عن النفس، وراحة البال، والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة، والتفاعل مع الآخرين.

2- مفهوم وطبيعة التوافق الزواجي:

يعد التوافق الزواجي أحد أهم المجالات الهامة في التوافق العام و هو العامل الأساسي لإقامة حياة أسرية سعيدة ، والتوافق الزواجي نوع من التفاعل الاجتماعي الايجابي بين الزوجين ، فهو علاقة متبادلة بين شخصين لكل منهما خصاله الشخصية .ويشير التوافق الزواجي إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة ، ويعتبر أحد المقومات الأساسية التي تحقق

بالفعل الحاجات الضرورية النفسية والاجتماعية لكل من الزوج والزوجة ، وتقرب بينهما الأهداف ، والتوقعات ، والقيم ، وتدعم مقومات الزواج الناجح ، وتؤدي إلى استمرار الحياة الزوجية **(زعتر.2000، ص 402).**

وتفرق الخولي **(1979)** بين مصطلحات التوافق الزواجي والنجاح الزواجي والسعادة الزواجية فتشير إلى أن المفهوم العام للتوافق الزواجي يتضمن الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة ، والمشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة ، وتبادل العواطف . أما النجاح الزواجي فإنه يتضمن تحقيق أهداف الزواج مثل ،الإشباع .وأما السعادة الزواجية فهي استجابة عاطفية فردية لدى أحد الزوجين نتيجة التوافق الزواجي ، والنجاح الزواجي .

بينما عرفته **سري (1990)** بأنه: "يتضمن السعادة الزواجية و الرضا الزواجي الذي يتمثل في التوفيق في الاختيار المناسب و الاستعداد للحياة الزوجية ، والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل المسؤوليات الزوجية والقدرة على حل مشكلاتهما والاستقرار الزواجي ".**(سري، 1990،ص 32).**

و يعرف **الكندري (1992)** التوافق الزواجي بأنه "الميل النفسي المعبر عن المحبة و الود و الاتفاق و العلاقة الطيبة و الحسنة السليمة بين الزوجين و بقية أفراد الأسرة " .

(الكندري ، 1992 ، ص 182).

و يعطي **Sinha et Mukerjee** تعريفا آخر للتوافق الزواجي ،وصفه بأنه حالة من الشعور و الإحساس بالسعادة و الرضا من جانب الزوج و الزوجة تجاه زواجهما ، و هذا التوافق يستند على وجود اهتمام متبادل و تفاهم من الطرفين لبعضهما البعض .

(Sinha.et Mukerjee, 1990, p 43)

و يطرح **حسن مصطفى** و رواية **محمود** تعريف آخر مؤداه أن التوافق الزواجي هو الاستعداد للحياة الزوجية ، و الحب المتبادل و الإشباع الجنسي ، وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية و القدرة على حل مشكلاتهما ، وتصميـــم كلا الزوجين مواجهة المشاكـــل

المادية و الاجتماعية و الصحية ،و الحرص على دوام العلاقة الزوجية. **(حسن مصطفى ورواية محمود ،1993،ص 32).**

تعرف **رشاد (1994)** التوافق الزواجي على أنه " القدرة على التواصل و إقامة الحوار بين الزوجين و التفاهم و حل الصراعات التي قد تنشأ بينهما و هو امتزاج و استصعاب و احتواء و تكامل تام بين الزوجين في جميع نواحي النفسية و الاجتماعية والجنسية و هو أيضا القدرة على التعبير عن المشاعر و الانفعالات و المشاركة الوجدانية كما أنه القدرة على الحب و العطاء ".**(رشاد الخولي، 1994 ، ص37).**

ويعرف **مرسى (1995)** بأنه " قدرة كل من الزوجين على التلاؤم مع الآخر مطالب الزواج ، وتستدل عليه من أساليب كل منها في تحقيق أهداف من الزواج و في مواجهة الصعوبات الزوجية وفي التعبير عن انفعاله و مشاعره و في إشباع معظم حاجاته من تفاعله الزواجي ".**(مرسى، 1995، ص13).**

كذلك عرفته **سميحة توفيق (1996) :** بأنه " هو ما يحدث من تعديلات في السلوك الزواجي وهي تعديلات ربما كانت سارة للزوجين معا سواء بسواء ربما أحدهما اعتبرها سارة بينما كان قرينه لا يعتبرها كذلك ".**(سميحة توفيق ،1996،ص 84)**

وعرف سوزان إسماعيل حسب**(محمد عاطف، 2000)** بأنه إشباع الحاجات الأولية البيولوجية ، ووسيلة للتعاون الاقتصادي و التجاوب العاطفي و قدرة الزوجين معا على التفاهم و الثقة المتبادلة وقدرتهما على تحمل المسؤولية و حل مشكلاتهما ، والقدرة على التفاعل مع الحياة .**(محمد عاطف، 2000 ،ص208).**

أما **القريوطي (1998)"** فيعرفه أنه يشير إلى درجة التناغم و التواصل العقلي و العاطفي و الجنسي بين الزوجين بما يساعدهما على بناء علاقات زوجية ثابتة و مستقرة و على الشعور بالرضا و السعادة و يعينهما على تحقيق التوقعات الزواجية و مواجهة ما يتصل بحياتهما المشتركة من صعوبات و مشكلات و صراعات ".**(القريوطي ،1998 ، ص 65).**

و يرى **Addis and Bernard (2002)** أن التوافق الزواجي يتحدد من خلال مستوى شعور كل من الزوجين بالسعادة الزوجية التي تتمثل في مجموع الأحداث الايجابية و الانفعالات السارة في حياتهما مثل البهجة و الشعور بالتفاؤل .**)(Addis and Bernard 2002,p 13).**

وعلى الرغم من أن الزواج يمثل مصدرا لكثير من الصراعات و المشكلات إلا أن قدرة الزوجين على تخطي المشكلات التي تعترضها والتي تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى توافقهما الزواجي ، تجعل من الزواج مصدرا للمساندة و الفوز بالسعادة و التفاعل و النجاح في الحياة و التقارب بين الزوجين في أمور مختلفة : العاطفة الجنسية ، الثقافية ، الاجتماعية ، وتبادل العواطف و تحقيق توقعات الدور الزواجي ، والتعامل مع الضغوط المختلفة بإيجابية ، فيما يعد أحد المجالات الهامة للتوافق العام و الصحة النفسية .

و عندما نتتبع مفهوم التوافق الزواجي نجد أن أدبيات هذا الموضوع تزخر بالعديد من المفاهيم المتباينة و التي يمكن إجمال بعضها في :

3- التوافق الزواجي كمفهوم متعدد الأبعاد:

يتحدد من خلال سلوكيات الزوجين في المواقف الحياتية مثل التعاون و التفاهم و المساندة و تجنب النقد و التعبير عن المشاعر و التواصل الجيد و القدرة على ضبط المشاعر السالبة و درجة الصراحة ووضوح الأهداف.**(كمال إبراهيم مرسى، 1995 ص193).**

ثانيا : التوافق الزواجي يتحدد من خلال قدرة الزوجين على حل الصراعات و مواجهة الصعوبات والتفاعل بإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة .**(حسن مصطفى و رواية محمود ،1993، ص8).**

ثالثا: التوافق الزواجي بين الأزواج يتحدد من خلال درجة التشابه بين الزوجين في الشخصية **(Kattis, Berns And Simpson, 2004,442).**

رابعا: التوافق الزواجي يتحدد من خلال مستوى شعور كل من الزوجين بالسعادة الزوجية التي تتمثل في مجمـــوع الأحداث الايجابية و الانفعالات الســــــارة في حياتهمــــا مثل البهجـــــة و الشعور بالتفاؤل .**(David, Brock And David, 2000,p 413-442).**

و إن اختلاف مفاهيم التوافق الزواجي لدى الباحثين يمكن رده كما يلي :

طبيعة الحياة الزوجية و ما تحتويه من تنوع في الجوانب السلوكية و الانفعالية بين الزوجين في مواقف مختلفة لحياتهما الزوجية، و يظهر ذلك في اختلاف أساليب التفاعل بين الأزواج تبعا لمتغيرات مختلفة و متنوعة. وكذلك التداخل و التشابه أحيانا بين مفهوم التوافق الزواجي و بعض المفاهيم الأخرى مثل الرضا الزواجي ، و السعادة الزواجية ، وعدم الاتفاق حول أبعاد التوافق الزواجي من طرف الباحثين نتج عنه التنوع في أدوات القياس و أساليب دراسة هذا الموضوع .

4- التفسيرات النظرية للتوافق الزواجي:

هناك العديد من النظريات التي تبحث في محركات التوافق الزواجي ،ويتسم البعض منها بالطابع الاجتماعي من خلال التركيز على التفاعل بين الزوجين وعلاقتهما بالنسق الاجتماعي ومؤثرات البيئة الخارجية ، وتهتم نظريات أخرى بالجانب النفسي في تفسير العلاقة الزوجية ، وفيما يلي عرض لتلك النظريات :

4-1- التوافق الزواجي من منظور اجتماعي :

تركز النظريات الاجتماعية على التفاعل والعلاقات المتبادلة بين الزوجين، وتوقعات كل منهما عن العلاقة الزوجية ،وتنظر إلى الخلاف الزواجي على أنه نتيجة للتفاعل بين الزوجين ، ونتيجة لعلاقة الزوج بالآخر ، وعلاقة الفرد بالنسق الاجتماعي ككل .**(سليمان ،2005، ص45).**

ومن النظريات الاجتماعية ؛ النظرية البنائية الوظيفية ، ونظرية الدور ، ونظرية التبادل ، ويذهب أنصار النظرية البنائية الوظيفية في تفسيرهم للخلافات الزواجية إلى أنها نتيجة لحدوث خلل في نسيج العلاقات داخل البناء الأسري، وأن الخلل الوظيفي يحدث حين لا يتم

هذا الاتساق .ويعزو أصحاب هذه النظرية الصراعات والتوترات في العلاقة الأسرية إلى منافسة المرأة للرجل في أدواره. بينما يذهب أنصار نظرية الدور التي تعتبر من النظريات المهمة في دراسة الأسرة وأن نشأة الخلافات الزواجية تأتي من تعارض توقعات الدور لأحد الزوجين أو كليهما ، وأن تغير هذه التوقعات لتقابل توقعات الطرف الآخر يحقق الانسجام والتوافق بين الزوجين .**(سليمان، 2005، ص 44-45).**

أما نظرية التبادل فتقوم على التأثير المتبادل الذي يعيشه الفرد بين المكافأة والتكلفة؛ ذلك أن المكسب الناتج عن العاطفة يثر على شكل التفاعل بين الزوجين، فإذا كان المكسب من تفاعل الزوجين على شكل مكافأة؛ فالعاطفة الناتجة عنه تكون إيجابية ،أما إذا كان المكسب من تفاعل الزوجين على شكل تكلفة ؛ فإن العاطفة تكوم سلبية .وهذا يعني أن التفاعل بالود والرحمة سيكون داعيا للمحبة والتعاون ؛لما يعود على الزوجين من الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية ، وفي المقابل فإن التفاعل الذي يشوبه الخلاف ومظاهر من غضب أو شجار هو مدعاة للشعور بالإحباط وعدم الانسجام بين الزوجين .

4-2- التوافق الزواجي من منظور نفسي (سيكولوجي) :

يعتني التحليل النفسي بتاريخ العلاقات ويعتبرها عنصرا مهما في تفسير المشكلات الزواجية ،ويمثل السلوك صراعات الزوجين اللاشعورية ، وأن المشكلات الزواجية ظهرت نتيجة للإحباطات . و لقد ذكر **فرويد** أن المكونات الشخصية الثلاثة (الهو، الأنا ، الأنا الأعلى) مهمة في حياة الفرد ، و خاصة الجانب الجنسي (اللبيدو) وهذا بعد مهم في الحياة الزوجية .**(حجازي، 1999، ص8).**

فحسب النظرية الرجال يسيطرون على معظم السلطات ،ويتحكمون في الموارد الاقتصادية ومصادر النفوذ والقوة ،وغالبا ما يرغب الرجال في تحديد مشاركة المرأة في مجال الفرص الوظيفية ، ويكون ذلك عن طريق تهيئة البنات اجتماعيا ، وتقوم عملية التهيئة الاجتماعية على تدريب الذكور والإناث لأدوارهم المميزة جنسيا ، وتحدد الأدوار من الناحية الاجتماعية وليس البيولوجية في المقام الأول. **(سليمان، 2005، ص 45).**

4-3- التوافق الزواجي من منظور إسلامي:

لقد جاءت الشريعة الإسلامية متماشيـة مع الفطرة الإنسانيــة، فحثت على الزواج و رفضت تقديم أعذار واهية لعدم الزواج الذي هو سبب لقيام الأسرة. قال **الله تعالى: " و من آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها " (الروم: آية 21).** فهنا دلالة على أن الله خلق الرجال و النساء ليتآلفوا فيما بينهم، و قد دعا الرسول "ص" الشباب إلى الزواج فقال**: " يا معشر الشباب فمن استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أحسن للفرج و أغض للبصر و من لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له و جاء " .(أخرجه البخاري رقم 4677)** لأن الزواج يعطي الإنسان الأمن النفسي و الاستقرار الروحي و يوفر له السعادة و السرور. وقد خلق الله مخلوقات كثيرة في هذه الدنيا و جعلها تميل بالفطرة إلى النصف الآخر ليكون الزواج و تكون الحياة و منها الإنسان قال **تعالى " ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون " (الذاريات :49) .** وقال أيضا في قوله **تعالى:" و عاشروهن بالمعروف " (النساء: 19).**

وهكذا جاءت الشريعة الإسلامية مخاطبة الزوجين بعدة آيات و أحاديث تلقي بضلال السعادة على البيت. ومنها قول **الرسول "ص" :" كلكم راع وكل مسؤول رعيته" رواه البخاري رقم (844)** . ؛ فإن الإسلام يقر بالآداب المتبادلة بين الزوجين وهي حقوق كل منهما على الآخر فقال **تعالى:" و لهن مثل الذي عليهن بالمعروف " (البقرة:228)** و قال **رسول الله "ص" : " تنكح المرأة لأربع ، لمالها و لحسبها و لجمالها و لدينها ، فأظفر بذات الدين تربت يداك "** أخرجه **البخاري رقم 5090، 1421هـ** ، فقد أمره أيضا بحسن معاملة الزوجة ففي حديث **أبي هريرة رضي الله عنه** قال **: قال رسول الله "ص" : استوصوا بالنساء خيرا "** أخرجه **البخاري رقم(4787)** ، **.(ابن هريرة) .**

إن التوافق بين الزوجين أساس الحياة الأسرية السعيدة؛ غير أن ظهور الخلاف بين الزوجين أمر طبيعي ؛ لاسيما أن لكل من الزوجين في حياته الأولى أنماطه السلوكية التي ألفها . و عاداته التي درج عليها، ومفاهيمه التي يرى الأشياء في ضوئها، ومزاجه الذي يواجه به المواقف المختلفة. و من حرص الإسلام على بناء الأسرة على أسس متينة تضمن لها البقاء والاستمرار و التماسك ن فقد وضع نظاما فريدا لمواجهة الخلافات وعلاجها بعد أن اتخذ

مجموعة من الإجراءات الوقائية متمثلة في الحقوق والواجبات التي أناطها بكل فرد ينتمي للأسرة ؛ لكن الله سبحانه وتعالى يعلم طبائع البشرية ؛ ولهذا وضع مجموعة من الإجراءات الإرشادية لإرشاد الزوجين لاستخدامها عند مواجهة المشكلات قبل ظهورها ، ومن الأمور الوقائية لحصر الخلافات الزوجية : الاعتراف بالخطأ ومواجهته من قبل الزوجين ، حيث لابد من أن يعترف المخطئ بخطئه ويستغفر ربه .

بعد العرض السابق يتضح تباين النظريات حول توضيح مفهوم التوافق الزواجي و مدى ارتباطه بمجموعة من العوامل و المتغيرات ، حيث تشير نظرية التحليل النفسي إلى أن التوافق الزواجي هو حالة التوازن بين مكونات الشخصية ، و قدرة الأنا على إشباع الغرائز الجنسية بطريقة مقبولة (الزواج) ، في حين ترى النظرية الاجتماعية أن التوافق الزواجي هو أنماط سلوكية متعلمة من الآخرين يمكن تعديلها إذا تم محو السلوك الخاطئ و تعلم البديل المناسب و هو السلوك الصحيح للعلاقات بين الزوجين مع توفر الظروف المناسبة لذلك .و يرى الباحث أنه لا يمكن الاقتصاد على نظرية واحدة لتفسير التوافق الزواجي ، ولكن من الضروري ربط التوافق الزواجي بمجموعة من العوامل الشخصية و الاجتماعية ، وكذلك الروحية ، مما يعني قبول الطرف الآخر و التوافق مع سماته المختلفة لتحقيق الدوام و الرفقة و السعادة الزوجية ،و التحرر النسبي من الصراع .

5- العـوامـل المؤثرة على التـوافـق الـزواجـي:

الزواج علاقة إنسانية مستمرة و متواصلة و لها متطلبات متبادلة، و يستلزم استعدادا كافيا من الزوجين للقيام بأعبائه و النهوض بتبعاته، لذا فإنها تقضي الإشباع المشترك انفعاليا و جنسيا و اجتماعيا و اقتصاديا وصولا للتوافق في الحياة الزوجية ، و لقد تناول علماء النفس و علم الاجتماع العوامل المؤدية للتوافق الزواجي ومن بينهما الوضع الاجتماعي و الاقتصادي و الشخصية و غيرها .**(دافيد وف ، 1980، ص 642).** ومن أهم العوامل مايلي :

5- 1- خبرات الطفولة: تؤثر خبرات الطفولة لكل من الزوجين على توافقهما الزواجي سلبا وإيجابا ، فالجو النفسي للأسرة الذي عاش فيه كل من الشريكين قبل الزواج يعتبر من العوامل المؤثرة في سعادة الزوجين ، كما أن الطريقة التي عومل بها كلاهما في طفولته من والديه ، ومدى تعرضه للثواب والعقاب ، والمعايير الاجتماعية التي أخضع سلوكه لها ومدى إشباع أو إحباط حاجاته الأساسية الأولية ، والحاجة للتقبل والانتماء ، والحاجة للأمان النفسي ، وأيضا علاقة الوالدين ببعضهما ، وعلاقتهما بالآخرين ، تعتبر ضرورية لمعرفة توافق الزوجين أو عدم توافقهما . **.(الضبع، 2002، ص 28).** وقد أوضحت دراسة **عبد الرحمان ، ودسوقي (1988)** ، أن 78% من المتوافقين زواجيا، كان تقييمهم لطفولتهم على أنها سعيدة أو سعيدة جدا مقابل 51.55% من غير المتوافقين زواجيا . و كذلك أسلوب التربية و التوجيه الذي يقوم على الحزم بدون قسوة ، فقد أوضحت النتائج أن 60.7% من المتوافقين زواجيا ، مقابل 39.4% من غير المتوافقين زواجيا ، كان أسلوب التربية لديهم يقوم على الحزم بلا قسوة.

فعلاقة الطفل بوالديه منذ الطفولة المبكرة هي التي تسمح له بأن يفهم معنى الحب ، وهذه العلاقة هي التي ستحدد فيما بعد معظم انطباعاته نحو الجنس الآخر

5-2- الاختيار الزواجي:

الأسرة مؤسسة عظيمة و لبنة أولى أساسية في بناء المجتمع، ولكي تنجح هذه المؤسسة في القيام بأدوارها المختلفة كان لابد من الاختيار السليم و الموفق في الشريك حتى يتحقق الحب و التآلف و الانسجام و ينعكس على مستوى الصحة النفسية، و نكاد نتفق على أن أهم القرارات التي ينفذها الإنسان في حياته قرار اختيار الشريك لما له من دور أساسي في الصحة النفسية و المحافظة على جودتها.**(كمال مرسي 1998، ص 39).** و حتى يكون الاختيار موفقا تشترط **عطيات أبو العينين (1999)** محكات يستند عليها الاختيار الزواجي ، ومنها السمات الشكلية ، والسمات الاقتصادية و السمات الاجتماعية و السمات النفسية و الجانب الديني و الفكري و الثقافي.**(عطيات أبو العينين ، 1999، ص 180).**

إن الإسلام لم يترك للشخصية الإسلامية أن تختار شريك حياتها وحدها دون توجيه للأسلوب السليم ؛ حيث وضع الإسلام معايير معينة في طريقة اختيار كل من الزوجين ؛ حيث حث على اتخاذ العقيدة والالتزام بمكارم الأخلاق ، وكذلك جعل الإسلام أساس الاختيار الزوج سلامة العقيدة ونقاء الضمير والسلوك المستقيم .

و نظرا لأهمية الاختيار الزواجي ، نجد هناك نظريات فسرت عملية الاختيار ، حسب **هاشم (1990)** مثل نظرية التجانس (اتفاق وتجانس الزوجين في كل شيء) ، و نظرية التقارب المكاني (توافق في المجال الجغرافي البيئي) و نظرية الحاجات التكميلية **لروبرت وينش** (انجذاب نحو الطرف المكمل) . و التوافق الزواجي الناجح هو ما اجتمعت فيه أكبر عدد من العوامل المذكورة في النظريات السابقة .**(سامي هاشم، 1990، ص 297).**

3-5- السن عند الزواج:

تدل الإحصائيات في المجتمع الأمريكي على أن معدلات الطلاق بين الزوجين من المراهقين تصل إلى أربعة أضعاف حجم هذه النسبة لدى الأشخاص الذين هم في العشرينات من العمر، ومعنى ذلك أن نسبة النجاح أمام مثل هذا الزواج ليست عالية.**(عيسوي، 2004، ص 142).** ولقد جاءت نتائج الدراسات مؤكدة ذلك ؛ حيث أثبتت أن الزواج المبكر يزيد من عدم الاستقرار الزواجي حيث أشارت **هالة فرجاني 1990** إلى أن فارق السن بين الزوجين يؤثر على درجة التوافق الزواجي ، فكلما تقدم السن بالأزواج و كان فارق السن بينهما كبيرا كلما زادت المعاناة بين الزوجين خاصة في الجانب العاطفي و الجنسي، مما يمثل بذرة سوء التوافق .**(هالة فرجاني، 1990، ص 176).** وتشير **(العزة، 2000)** إلى أن اختلاف الأعمار بين الزوجين وخصوصا عندما يكون الفرق كبيرا بينهما يؤدي إلى سوء الفهم بينهما في كثير من المجالات ، والذي يؤدي بدوره إلى سوء التوافق الزواجي بينهما .

وقد توصلت دراسة **(لانديز،1946)** ، إلى أن أفضل سن للزواج عند الذكور هو الثلاثين (30) ، أما الإناث فيكون بين 20-24 سنة . ووجدت **دسوقي** أن هناك فروق في المستويات التوافق الزواجي لدى الأزواج الذين تزوجوا قبل 25 سنة من عمرهم و الذين تزوجوا بعدها.

و تشير نتائج دراسة **للي (1977)** إلى وجود علاقة بين العمر لدى العاملة والاستقرار الزواجي ، فالذين يتزوجون في سن مبكرة يتعرضون لعدم الاستقرار الأسري عن الذين يتزوجون في سن متأخرة . وقد يعود ذلك إلى أن المتزوجين في سن مبكرة يكونون غير مؤهلين عاطفيا و نفسيا وهم على إطلاع بأنه توجد فرصة كبيرة لزواجهم مرة أخرى في حالة طلاق. و توصلت أيضا **بيرجس و كاترل(1952)** إلى أن السن الأنسب للزواج هو مابين 28 سنة فأكثر. أما **عبد الرحمان و دسوقي (1974)** فقد توصلا إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوافقين زواجيا و غير المتوافقين زواجيا في متغير سن الزواج لصالح من تزوجوا في مرحلة عمرية مابين 25-30 سنة ، و هم يمثلون نسبة 70% .**(بلميهوب، 2006 ، ص 94).**

و يمكن القول بأنه ليس من الضروري وجود فارق سن كبير بين الزوجين، و من الأفضل أن يكبر الزوج زوجته في العمر بسنوات معقولة.ويعني أن يكون الزوجان متقاربين في العمر، والأفضل أن يكون الرجل أكبر من المرأة، ذلك مما يساعده إدارياً و قيمومة. أما أن تكون المرأة أكبر من الرجل بأربع سنين مثلا فإنه يفسد العلاقة غالباً، لأن الزوجة قد تنظر إلي الزوج الأصغر منها سناً بأنه غير مؤهل لأن يكون قيوما عليها. و أن الرجل ينظر إلى المرأة الأكبر منه سناً على أنها قد تتسلط عليه، وهو أمر سيكولوجي. غير أن التوافق العمري يساهم بشكل كبير في نجاح المعاشرة (الجنسية والاجتماعية، والعاطفية). أما بالنسبة للحالات النادرة كزواج النبي صلي الله عليه وآله وسلم بخديجة عليها السلام فلا ينظر لها في عصرنا، فلكل زمان لباسه وطبيعته.

4-5-النضج الانفعالي:

يمثل التوافق الزواجي المظهر السلوكي الظاهري للشخصية ؛ وهو محصلة لدوافع وسمات عديدة ؛ أهمها النضج الانفعالي للفرد والذي يعد مؤشرا مهما للمرونة وعدم الجمود، وبذلك فإن النضج الانفعالي يسهم في تحقيق التوافق الزواجي ؛لأن الشخص الناضج انفعاليا لديه منظور خاص للحياة ، وإن عدم النضج الانفعالي لأحد الزوجين أو كليهما يؤدي إلى عدم التوافق الزواجي عندهما . **(عيسوي، 2004 ، ص 15).** ويتطلب النضج أن يتفهم الفرد نفسه فهما كاملا في قوتها وضعفها، وأن يعرف قدراته ومواطن القصور فيه ، فالقدرة على ضبط النفس والتحكم في الدوافع والانفعالات ، وضبط الذات ، وحسن العلاقات مع الآخرين ، والآمان العاطفي ، كلها عوامل تحدد النضج الانفعالي ، وتساهم في تحقيق التوافق النفسي بصفة عامة ، والتوافق الزواجي بصفة خاصة .

5-5- الأطفال:

يعتبر الإنجاب أحد العوامل التي تحقق التقارب و الحب بين الزوجين و ينشئ رابطة بالغة الأهمية بينهما ، فهو يساهم في تحقيق التوافق الزواجي ، حيث تعد الو الدية كمرحلة انتقالية تؤدي إلى إحداث تغيرات هامة في أدوار الزوجين يتحول دور الزوج إلى دور الأب ، ودور الزوجة إلى دور الأم إضافة إلى أدوار الزوجية السابقة ، و هذا التحول يتطلب قدرة على التوافق الزواجي مع هذه الأدوار ، و بالتالي يقتضي دور الأب مقابلة المسؤوليات المالية المتجددة في حين يتطلب دور الأم من المسؤوليات التي تبدأ بإنجاز القرارات المستمرة لتوفير الرعاية للوليد و إشباع حاجاته كما يجب، وهذه السلسلة من التكاليف التي تحتاج توافقا مستمرا من كلا الزوجين . **(عيسوي، 1993، ص 65).**

إن وجود الأطفال غالبا ما يجعل كلا من الزوجين يخفف من حدة توتره، ويحاول حل هذه المشاكل، و تضيق هوة الخلافات بينهما. على الرغم من أن هناك خلافات تنشأ بسبب الأطفال لاختلاف الزوجين ، لأنهما يحتاجون من الوالدين قدرا كبيرا من التكلفة العاطفية و المالية ، إضافة إلى الوقت و الجهد ، وقد يكون اختلاف بين الزوجين حول عدد الأطفال الذي ينبغي إنجابهم أو الرغبة في إنجاب أطفال الذكور ، وقد يميل الخلاف إلى قدر أكبر من الأهمية و هو الخلاف حول طريقة تربية هؤلاء الأطفال . **(غيث، 1990، ص 174).**

6-5- مدة الزواج:

لقد بينت بعض الدراسات أن الرضا الزواجي ينخفض انخفاضا حادا في وقت مبكر من الزواج ، ويفسر هذا الاعتراف بحقيقة أن الحياة تختلف بصورة جوهرية عن الصورة المثالية التي تقدم بها الأزواج إلى الحياة الزواجية . ويقد **(عبد العاطي ، وآخرون، 2004)**، تفسيرا آخر لانخفاض التوافق الزواجي في وقت مبكر من الزواج ، وهو وجود الأطفال والروتين والالتزامات تجاه الأقارب ، وعدم التوصل لمبدأ تقسيم الأدوار ، ومع مرور الوقت فإن ألفة المعاشرة هي التي تجمع الزوجين من أجل تحقيق هدف مشترك ، هو تربية الأبناء ، وضمان حياة أفضل لهم . **(عبد العاطي ،وآخرون، 2004، ص 70).**

وتشير **(الخولي ، 1984)** ، إلى أهمية الوقت الذي يقضيانه الزوجان مع بعضها ؛ فالتجربة المشتركة تمدهما برباط قوي يوجد عالما خاصا بهما يتبادلان خلاله الأخذ والعطاء ، ويشتركان في مواجهة الأزمات ومعالجة الخلافات . **(الخولي ،1984 ، ص 223-224).**
ويعني ذلك نمو الاتجاهات الجديدة نحو الزواج بمرور الوقت؛ ويصبح الزوجان أكثر إدراكا للخصائص الشخصية المحببة بينهما.

5-7- التوقعات حول الزواج:

قد تكون اتجاهات أحد الزوجين سالبة عن الزواج؛ حيث يعتبره بأنه شر لابد منه وأنه يتطلب تحمل المسؤولية ومختلف الأعباء، وتربية الأبناء ، والإنفاق، فإذا كانت مثل هذه التوقعات عند أحد الزوجين فإن عدم التوافق الزواجي سيكون أمرا قائما لا محالة . ويشير **(العزة، 2000، ص174)**، وقد يفسر ذلك بالأفكار اللاعقلانية لدى أحد الزوجين عن الذات وعن الشريك والزواج أيضا ومن ذلك توهم المرض ، و الحساسية المفرطة ، و التفكير السلبي و الاكتئاب.

5-8- المستوى التعليمي لدى الزوجين :

تذكر **(الخولي ، 1984)** أن التباين الكبير في المستوى التعليمي بين الزوجين يصيب الحياة بينهما بنوع من الفتور أو الضعف التفاعلي السلبي ، مما قد يصل بهما إلى التفكك والانفصال . **(الخولي ، 1984،ص 213).** وعليه يعتبر التقارب الفكري والثقافي والتعليمي عاملا مساعدا في نجاح الحياة الزوجية.

5-9- الشخصية:

يعد مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم علم النفس تعقيدا لأنها تشمل الصفات الجسمية والعقلية و الوجدانية كافة ، المتفاعلة مع بعضها البعض داخل كيان الفرد ، ولهذا تعددت الآراء و تباينت المفاهيم في معالجتها من حيث طبيعتها و خصائصهـــا و مكوناتها و ديناميكياتها و نظرياتها . **(الداهري و العبيد ، 1999) .**

و من أهم السمات ذات التأثير الإيجابي على التوافق الزواجي هي النضج الانفعالي والقدرة على مواجهة التوترات بصورة بناءة و فعالـــة ، و كذلك القـــدرة على نقـــل المشاعـــر و الأفكار. و يتأثر التوافق الزواجي بشخصية كل من الزوج والزوجة سواء في تدعيم التوافق الزواجي أو خلق نوع من الصراع و التوتر ، الذي يهدد العلاقة الزوجية ، كما تتأثر بدرجة اختلافهما الانفعالي أمام المواقف و الأحداث التي تمر على الزوجين ، أو بدرجة الشعور بالقلق وعدم القابلية للتكيف مع المتطلبات الجديدة للحياة الزوجية .

(حلمي، 1987، ص 178-183).

فقد أجرى كل من **هان وويد و بيتشر** (2003) دراسة للتعرف على السمات الشخصية لدى مجموعة من الأزواج منخفضي التوافق الزواجي و الخاضعين للعلاج النفسي و توصلت الدراسة إلى أن الأزواج منخفضي التوافق الزواجي سمات مرضية مثل توهم المرض ، و الحساسية المفرطة ، و الذكورة ، و التفكير السلبي و الاكتئاب. كما أن لديهم أفكار لاعقلانية نحو قرينهم. كما توصلت نتائج دراسة كل من ستيفان و كينث إلى أن العصابية و القلق و الاكتئاب و التشاؤم من أهم سمات بمنخفضي التوافق الزواجي . و أشارت الدراسات إلى أن تشابه الزوجين في سمات الشخصية يعد مؤشرا لارتفاع التوافق الزواجي .

و توصلت أيضا دراسة **هشام و حسين (1992)** إلى أن الاهتمامات المشتركة و القدرة على إظهار الحب و الود و الثقة، و تجنب النقد والتفاهم العاطفي و الرضا الجنسي و تقبل الدور من السلوكات الزوجية التي تساعد في التوافق والاستقرار الزواجي.

(هشام و حسين، 1992، ص 90-87).

و خلاصة القول أن الأفراد اللذين يركزون على الجانب الإيجابي للحياة ويبدون الإعجاب ، ضبط النفس ، الاعتذار العلني للشريك يحققون مستويات مقبولة من التوافق الزواجي غالبا.

5-10- التدين:

يقصد به تمتع الزوجين بالقيم والفضائل الروحية والدينية، حيث يساعد ذلك على تماسكهما كريا و معنويا، ويقيهما من التفكك. ولقد أشار**(حسن،1981)** أن من أهم السلوكات التي تؤدي إلى زيادة التوافق والتكامل هي ممارسة الشعائر الدينية بطريقة جماعية ، كما أشار إلى ضرورة توجيه المناقشات والتصرفات نحو توكيد الفضائل والتمسك بالقيم الروحية ، وذلك لمساهمتهما في الوصول إلى التوافق الأسري . **(حسن،1981ن ص 130)** .ففي دراسة **حمود فهد القشعان (2008)** حول علاقة التدين والرضا الزواجى

ويعتبر **(حيرة محمد علي،2005)** الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد يستطيع من خلاله الأشخاص مواجهة المشكلات الاجتماعية ويزيد من توافقهم النفسي الاجتماعي **(حيرة محمد علي،2005 ص129)** ، في حين إهماله أو عدم المبالاة به من قد يكون سببا بشكل أو بآخر في نشوب الخلافات الزوجية، فالتدين يعد سياقا نفسيا ملائما لتحقيق الراحة النفسية **(الطاهر محمود،2004 ص577).**

4- أبعاد التوافق الزواجي :

4-1- الانسجام بين الزوجين:

لا يتم الانسجام بين الزوجين إلا إذا عقد العزم معا في الأمور التالية:

أن يسيرا بالحياة الزوجية في طريق النجاح، ولكي يتم لهما ذلك يتعين على كلاهما أن يصمد أمام الفشل الذي قد يلاقيه فيها وأن لا تثبط همته أو يدع اليأس يتسرب إلى نفسه ولو أصيب بخيبة أمل أو مر بلحظات قائمة.وأن يتفهم كل منهما عقلية الآخر ويستعرض آراءه الخاصة فإذا حاول كل منهما أن يتمم الآخر، فإنه سوف يعثر فيه على ما ينقصه ولكن بشرط أن لا تختلط آرائهما ومبادئهما ووجهات نظرهما اختلاطا يطغى على رصيد كل منهما من آراء ومبادئ ووجهات نظر مستقلة ومثل عليا خاصة . أن يساعد أحدهما الآخر في مهامه الحياتية، وذلك بأن يجعله سعيدا ويعاونه على أن يتمتع بقسط من الحرية وأن يفهم قدر نفسه.

هذا ويعتبر الزوجان مؤولان أمام أولادهما، عن الاشتياق من قوة صحتهما وسلامتهما قبل الزواج، لأن من العسير أن يجد الزوجان بعد الزواج متسعا من الوقت للعناية بصحتهما، وإذا وجداه يكون ذلك بعد فوات الأوان.**(حيز بن شيخ أث ملويا،2005، ص207).** ويشير الانسجام الزواجي إلى درجة من الاتفاق الزواجي حول قضايا مثل التمويل العائلي، أمور التسلية، الدين، فلسفة الحياة**(أحمد عبد اللطيف أبو سعد،2009 ،ص498).**

4-1- التواصل ين الزوجين:

يقصد بالتواصل بين الزوجين لغة التفاهم التي تنقل أفكار كل منهما ومشاعره ورغباته واتجاهاته إلى الطرف الآخر، ولغة التفاهم تحمل معاني صريحة وغير صريحة، تحدد شكل التفاعل وتوجهه وجهة إيجابية إذا كانت أساليب التواصل جيدة ، ووجهة سلبية إذا كانت أساليب التواصل رديئة ومشوشة، حيث يحدث في الحالة الأولى (التواصل الجيد) التفاهم بين

الزوجين ، الذي يجذب كلا منهما إلى الآخر،ويحدث في الحالة الثانية (التواصل الرديء) سوء التفاهم، الذي ينفر كلا منهما من الآخر، وقد يؤدي إلى الطلاق.

(Rosche1986, في مرسي ،1995، ص 110)

والتواصل الجيد مفتاح لكل علاقة زواجية ايجابية، والتواصل السيء من أهم عوامل سوء التوافق والتفكك الأسري حسب **(1980.Liberman et al)**، ويتم التوصل بين الزوجين من خلال الحديث مع بعضهما البعض، الابتسامة ، البكاء الهمس واللمس،المصاحبة ، الأنشطة المشتركة في أيام الراحة والعطل ، الزيارات والرحلات وغيرها. **(في مرسي، 1995، ص 111).**

5- الخلافات الزوجية وكيفية التعامل معها:

لقد خلق الله جل جلاله البشر جنسين مختلفين،الوظائف تماما وكل مسير لما خلق له،فالرجال والنساء مخلوقات بشرية مختلفة في كيفية التفكير،كيفية الاتصال والتعبير عن المشاعر،وكيفية التصرف في المواقف المتبادلة،مختلفون في فهمهم للأحداث والعلاقات وحاجتهم للحب والعطف،كما أن طريقة تعبيرهم عن المشاعر مختلفة . **(الرميحي،1985،ص94).** فإذا كان كل زوج يقدم لزوجة ما يتمناه هو وما يطلبه من شريكه،دون أن يعي أنه أمام جنس مخالف لجنسه،نستطيع القول بأنه الخلاف هنا هو بسبب عدم فهم الاختلاف بين الجنسين،فعلينا تفهم هذا الاختلاف وتعلم حاجات ومتطلبات الجنس الأخر،علينا كذلك أن نترك من وقتنا وتفكيرنا لزواجنا.

ويتضح من ذلك أن الزواج عبارة عن مبنى ضخم يحتاج الزواج عبارة عن مبنى ضخم يحتاج إلى إعادة البناء يوميا والزواج السعيد ليس وليد الحظ بل انه معماري من حيث تصميم ذكي وحسن الإعداد له.**(الدسوقي،1994،ص156).** فإذا نظرنا إلى الأمور بمنظار واقعي،نجد أنه لا يخلو أي زواج من أزمات يختل فيها التفاعل الزواجي وتتوتر العلاقة بين الزوجين،وتطرب حياتهم وتتأزم أمورهما،ويغدو توافقهما في الزواج صعبا .**(مرسي، 1991،ص200).**

يقول **(أولر،1996)** " كثيرة هي المشاكل التي تتحكم بمصائر الأزواج، فلكل مجتمع تقاليده،ومشكلاته،ولكل حضارة أساليبها وقيمها،وما أكثر هذه وتلك فكلها مؤشرات ".(أولر،**1996،ص164)**.

و يقصد بالخلافات الزوجية بأنها " تباين في أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول أمر من الأمور ينتج عنها ردود وأفعال غير مرغوب فيها،تظهر الخلافات قد تؤدي إذا ساءت الأحوال إلى الشقاء في الزواج،والذي يعتبر مشاعر وأفكار نسبية تختلف من زوج لأخر فما يشقي أحد الزوجين قد لا يشقي أخر.**(مرسي،1991،ص197)**.

ويتعرض المتزوجين لمشكلات عديدة في كل مكان من العالم "ولا يمكن أن نرجع مشكلات الحياة الزوجية و مظاهر الاستقرار الأسري إلى عامل واحد،في ظل واقع اجتماعي متغير،يصاحبه اضطراب كبير في فهم المسلمين بطبيعة الحياة الزوجية، وعدم إلمامهم بآدابها وقواعدها.**(أبو دف،2001،ص3)**، كما يرى **(زهران،1977) أن** أسباب المشكلات الزواجية يمكن حصرها فيما يلي :

أسباب حيوية: وتشمل اختلاف الزوجين حيويا كما في اختلاف العامل الرئيسي في الدم ، وعدم التكافؤ الجنسي والعقم .

أسباب نفسية : ومنها الصدمة العاطفية ،او فقدان الثقة بالجنس الآخر،وحرمان،الملل، الخوف من الوحدة،وزواج المراهقين ممن لم تنضج شخصيتهم بعد.

أسباب بيئية: وهي أسباب كثيرة منها العادات والتقاليد مثل زواج الأقارب وزواج البدل،ووجود أفكار خاطئة عن الزواج،والتخوف مما يري من زيجات فاشلة،مشكلات السكن.

ويشير**(بشير،1997)** أن ثمة مشاكل تنجم عن اختلاف الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها الزوجان،فالزوج الذي يعجز و يصعب عليه إظهار عواطفه وتودده،وتزوج من أسرة يغلب طابع الشهرة وإظهار العواطف و الترابط القوى بين أعضائها ،فهذا الزوج يتطلب منه الجد الكثير من أجل عملية التكيف في هذه العلاقة ،و يتضح من ذلك أن الزوجين عندما

يكونان ينتميان إلى نفس المستوى الاجتماعي ونفس المستوى العلمي ويعتنقان دينا واحدا فإنهما لابد أن تتشابه قيمهما ومبادئهما وأفكارهما وعادتهما في الحياة ويكون الأمل في نجاح حياتهما الزوجية وتوافقهما أقرب من الزوجان اللذان يكونان مختلفان في ذلك. **(زهران،1977،ص539).**

وهناك أسباب أخرى قد تؤدي إلى تعكير فجوة الحياة الزوجية:

1-الملل: فالإنسان بطبعه يبحث دائما عن التغير والتجديد ولا يحب الحياة الروتينية.

2-مبدأ التنازل: وهنا لا يقصد به الضعف والانهزام لكن هناك بعض الأزواج من يفسره بأنه انهزام وضعف وينسي بان الحياة الزوجية بحاجة إلى المرونة والتعاون والتضحية كي تحقق ما وجدت لأجله. **(توفيق، 1996،ص55).**

3-الاستفزاز: حيث يرى **(القائمي،1994،ص202)**،إن الاستفزاز ينسف العلاقات الزوجية ،فقد يخطئ احدهما في سلوكه فيلجا بعض الأزواج إلى تصحيح سلوك زوجه في وجود الآخرين وأحيانا بطريقة تدعوا إلى المضايقة .

4-الانتقاد:-مما يضعف العلاقات الزوجية ويعرضها للتفكك هو الانتقاد المر،وتحطيم الثقة في قلب الزوجة أو الزوج،الانتقاد في حقيقته عمل ايجابي إذا توفرت فيه المقومات الصحيحة التي تعني تقويم الشخصية او اكتشاف مواطن الضعف وقد صرحت (وورثي ركس) الحجة الأولى في أسباب الشقاء الزواجي إن أكثر الزيجات تتحطم على صخور محاكم الطلاق بسب النقد العقيم الذي يكسر القلب يغل النفس .

(كارنجي ،1969،ص267).

5-النكد: لابد وان البيت مصدر للراحة ،ومكان لالتقاط الأنفاس ،وتجديد الطاقة ليوم عمل جديد ،لذا يعتبر النكد وخلاصة من جهة الزوجة من اخطر المشاكل الزوجية ويتضح من ذلك أن على الزوجة أن توفر جو من الراحة والهدوء لشيك حياتها داخل بيت الزوجية وان تجعله المكان المفضل لديه الذي يقبل عليه بدون تردد لا أن يكون الجحيم الذي لا يستطيع الاقتراب منها .

6- انشغال الرجل بعمله: حيث تشعر المرأة بالإهمال و الفراغ وبأن زوجها بعيدا عنها إلا أن الزوجة العاقلة متعاطفة مع زوجها وتحبه تحب عمله و تشجعه عليه ولا تغضب من انصرافه عنها إلى عمله . **(مرسي، 1991،ص126).**

ويتضح من ذلك أن على الزوج أن لا يهمل زوجته وأن لا ينسى مالها من حقوق عليه وأن يراعي أنها المرأة وأن هناك اختلاف في طبيعة كل منهما فالزوجة دائما بحاجة إلى أن تسمع الكلام الطيب من زوجها وأن تشعر أن زوجها لا يهملها ولا يفضل عمله عليها وأيضا الزوجة يجب أن تقابل إحسان زوجها إليها بأحسن منه وأن تهتم به وأن لا تنسى ماله من حقوق عليها.

7- علاج الخلافات الزوجية:

يرى **(كار نجي ،1969)** إن فرص النجاح في الزواج أمام الرجل ترجع تلك التي أمامه للنجاح في أي عمل أخر يقدم عليه ،فالثابت في الإحصاء أن **20 %** ممن إشتغلوا بالتجارة باؤ بالخسارة في الأمر ،وعلى النقيض من هذا نجد أن **20 %** ممن تزوجوا تكلل زواجهم بالنجاح،فكل رجل يعرف أنه يستطيع أن يغري زوجته أن تفعل أي شيء من أجله فالحياة الزوجية تمتلك أرضية التفاهم مهما تفاقمت الخلافات و بإمكان الرجل والمرأة التوقف لحظة لمراجعة الأمور،والتفاهم واتخاذ القرار الذي يضمن سعادتهم.

(القائمي ،1994،ص 179).

فإذا استطعنا أن نعرف الأسباب وكنا جادين حقا في الوصول إلى التفاهم المقصود به الرغبة من الطرفين لابد وأن يحالفنا التوفيق فنفور في الحياة الزوجية له أسبابه الجوهرية منها العجز عن المساهمة الفعالة فيها، أي القدرة على اقتسام الحياة الزوجية لأن الرجل أو المرأة المعني لم ينشأ .

و يرى **(عبد الخالق، 1987)أن** هناك بعض الإرشادات التي يجب علينا أن نتبعها في حل أي خلاف وهي:

1 أن تضع نفسك مكان الآخر، وتقدير ظروفه وإمكانياته تماما ثم أحكم عليه

2/ على الرجال أن يعلموا أن في جنس المرأة عوجا بوجه من الوجوه وهذا ليس فيه تعصب إنما هو طبيعة الخلق والفطرة التي فطر الله المرأة عليها وهذا يجب أن يراعي.

فالزواج إتحاد بين الرجل والمرأة، إتحاد روحي يذوب من خلال ضمير الأنا في كيان الأسرة فتصبح جميعا الأشياء مشتركة :الهموم ،الأماني ،الأحلام. **(القائمي،1994،ص83).** ويتضح من قوله تعالى " أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم هن لباس لكم وأنتم لباس لهن علم الله أنكم تختانون أنفسكم فتاب عليكم و عفى عنكم فالآن باشروهن وابتغوا ما كتب الله لكم وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر ثم أتموا الصيام إلى الليل ولا تباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد تلك حدود الله تقربوها كذلك يبين الله آياته للناس لعلهم يتقون ". **(البقرة :آية ،187).**

خلاصة الفصل

تطرق الباحث في هذا الفصل إلى ذكر مختلف التعاريف حول مفهوم التوافق الزواجي لدى مجموعة من الباحثين في الدراسات الأجنبية والعربية ، منتهيا إلى أهم أدبيات هذا الموضوع رغم تعدد واختلاف المفاهيم حول الإلمام بالعوامل الضرورية التي يستلزمها تحقيق توافق زواجي كما وردت في ميادين علم النفس ، ومنها ما يتعلق بالعوامل الديموغرافية كالسن ،المستوى التعليمي ،سمات الشخصية وغيرها .ثم انتقل الباحث إلى عرض أهم وأبرز النظريات التي فسرت العلاقة الزوجية بهدف تحقيق التوافق الزواجي من منظور نفسي وسلوكي ومعرفي ،متوصلا في النهاية إلى موقف الإسلام من العلاقة الزوجية باعتبارها أساس الأسرة والمجتمع.

تمهيد

يعرض الباحث في هذا الفصل الإجراءات التي تمت في الجانب الميداني من هذا البحث من حيث المنهج المتبع، و خصائص العينة مع كيفية اختيارها ، والأدوات السيكومترية التي استخدمها البحث، والمعالجات الإحصائية التي اختيرت في تحليل بيانات العينة الاستطلاعية لاختبار صدق وثبات الأدوات ومن ثم تصفية بيانات العينة الكلية وتحليلها للتوصل إلى مناقشة وتفسير النتائج النهائية للبحث ، وهي على النحو التالي:

1ـ منهج البحث:

المنهج المتبع في البحث الحالي هو المنهج الوصفي، الذي يعرف بأنه **"** يعني بتحديد الظروف و العلاقات بين الوقائع ، و المنهج الوصفي ليس وصف للبيانات ، و إنما الاستناد إلى الملاحظات الدقيقة، و جمعها اعتمادا على خطوات منهجية تتمثل في تحديد المشكلة، و تقرير الفرضيات، و الإجراءات ، و اختيار العينة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، و اختيار الأدوات الملائمة، و الأساليب الإحصائية بعد التحقق من صدقها و ثباتها، ثم وصف و عرض النتائج و تحليلها و تفسيرها.**(فان دالي، 1997، ص336).**

و لا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات، و تبويبها، إنما يمضي إلى الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين المكونات والفروق التي قد تظهر بين الأفراد و قدرا من التفسير لهذه البيانات.

2 - عينة البحث:

نعني بالعينة الأفراد المستخرجة من المجتمع المراد دراسته وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان بهدف تعميم نتائجها على المجتمع. و يعتبر تحديد عدد مفردات العينة من مجتمع الدراسة من الأمور الهامة جدا التي يجب أن يوليها الباحث أهمية خاصة، وبشكل عام هناك أكثر من طريقة يمكن استخدامها لاختيار العينة. **(طـه وإبراهيم ، 1999، ص 83).**

تكونت عينة البحث من **(192)** أستاذ و أستاذة متزوجين، مثبتين يدرسون في التعليم المتوسط أو الثانوي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

جدول رقم (1): حجم العينة.

الرقم	المتوسطة	مجموع الأساتذة			المتزوجين منهم			حجم العينة	حجم العينة بالنسب
		ذ	إ	المج	ذ	إ	المج		
1	متوسطة 150 مسكن – مفتاح	7	25	32	5	18	23	12	52.18%
2	متوسطة 630 مسكن - بوقرة	13	26	39	9	18	27	12	44.44%
3	متوسطة أحمد بودة – الأربعاء	17	23	40	15	18	33	12	36.36%
4	متوسطة أولاد سلامة 2 – بوقرة	15	15	30	13	13	26	12	46.15%
5	متوسطة بوعلام وادفل – الأربعاء	13	13	26	13	10	23	12	52.17%
6	متوسطة بن دالي علي - الأربعاء	7	11	18	7	8	15	12	80.00%
7	متوسطة بوعرفة – البليدة	14	17	31	12	12	24	12	50.00%
8	متوسطة حموش – مفتاح	17	22	39	15	20	35	12	34.29%
9	متوسطة حي الملعب – بوقرة	7	23	30	6	19	25	12	48.00%
10	متوسطة علال عقبة – أولاد يعيش	17	20	37	15	17	32	12	37.50%
11	متوسطة غابة الزاوش – بوقرة	11	7	18	11	7	18	12	66.66%
12	ثانوية البتاني – الأربعاء	23	20	43	21	20	41	12	29.26%
13	ثانوية ابن باديس - الأربعاء	20	18	38	18	16	34	12	35.29%
14	ثانوية ابن جني – بوقرة	21	22	43	16	17	33	12	36.37%
15	متقنة بوقرة	25	23	48	25	21	46	12	26.09%
16	متقنة مفتاح	26	24	50	25	20	45	12	26.67%
المجموع		253	309	562	226	254	480	192	40.00%

يظهر من الجدول رقم **(1)** أن عينة البحث توزعت بين مؤسسات التعليم المتوسط حيث بلغ عددها **(11)** إحدى عشر متوسطة ، في حين عدد مؤسسات التعليم الثانوي عددها **(5)** خمسة ثانويات ، وبلغ بذلك عدد الكلي للمؤسسات التربوية **(16)** ستة عشر مؤسسة تقع كلها في محيط الجغرافي لولاية البليدة **.** وقد توزعت النسب الممثلة لحجم العينة في المؤسسات التربوية بين **26.09%** كأصغر نسبة و **80.00 %** كأكبر نسبة.

جدول رقم (2): العدد النهائي لعينة البحث.

عينة البحث	التعليم المتوسط		التعليم الثانوي		المجموع	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
العدد الموزع	150	68.18	70	31.82	220	/
العدد المفقود	15	78.95	4	21.05	19	08.63
العدد المستبعد	4	44.44	5	55.56	9	04.09
العدد النهائي	131	68.22	61	31.78	192	87.27

يظهر من الجدول رقم **(2)** أن عينة البحث بلغت 192 أستاذ موزعين بين المرحلتين المتوسطة والثانوية، ويقدر عدد الأساتذة الذين يدرسون في المرحلة المتوسطة بـ131 أستاذ أي بنسبة مئوية تبلغ 68.22٪ بينما يبلغ عدد الذين يدرسون في التعليم الثانوي 61 أستاذا بنسبة مئوية 31.78٪ وهي تمثل أقل من نصف حجم العينة.

جدول رقم (3): توزيع أفراد العينة من حيث الجنس.

البيانات الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	73	38.02
إناث	119	61.98
المجموع	192	/

يتضح من الجدول رقم(**3**) أن عدد الأساتذة المتزوجين الإناث بلغ 119 أستاذة و ذلك بنسبة مئوية قدرت بـ 61.92 ٪ ، في حين بلغ عدد الذكور 73 أستاذا متزوجا أي بنسبة مئوية قدرت بـ38.02 ٪ ، وهم يفوقون عدد الإناث.

جدول رقم (4): توزيع أفراد العينة حسب العمر.

الفئات	العدد	النسبة المئوية
25 - 35سنة	58	30.20
36 - 45 سنة	79	41.15
≤ 46 سنة	55	28.65
المجموع	192	/

من خلال الجدول رقم (**4**) يتبين أن عينة البحث توزعت أعمارهم حسب الفئات العمرية الثلاثة باعتدال تقريبا، حيث بلغت الفئة العمرية الأولى (**<**35سنة) بنسبة 30.20 ، بينما بلغت نسبة الفئة العمرية الثانية (36،45 سنة) بنسبة41.15 و هي أعلى نسبة، في حين الأساتذة الذين يفوق سنهم 46 سنة فهم يمثلون نسبة 28.65 سنة من مجموع حجم العينة.

جدول رقم (5) : توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة

الفئات	المجموع	
	العدد	%
أقل من 5سنوات	**37**	**19.30**
5 – 10 سنوات	**36**	**18.80**
10 – 20 سنة	**70**	**36.50**
≤ 20 سنة	**49**	**25.50**
المجموع	**192**	**100**

يظهر الجدول رقم (**5**) أن هناك تفاوت بين سنوات الخبرة لدى عينة البحث ، حيث تمثل الفئة الثانية (5 – 10 سنوات) و الفئة الأولى(أقل من 5سنوات) و الفئة الرابعة (**≤** 20 سنة) و الفئة الثالثة (10 – 20 سنة)، النسب المئوية التالية (18.80) (19.30) (25.50) (36.50) على الترتيب.

جدول رقم (6): توزيع أفراد العينة حسب المرحلة التعليمية

المرحلة التعليمية	العدد	النسبة
التعليم الثانوي	**61**	**31.80**
التعليم المتوسط	**131**	**68.20**
المجموع	**192**	**100**

يظهر الجدول رقم (**6**) أنه ليس هناك توزيع معتدل فيما يتعلق بالمرحلة التعليمية لأفراد عينة البحث حيث تقدر نسبة الأساتذة الذين لهم يدرسون في التعليم المتوسط بـ 68.20 وهي تفوق الضعف أولئك الذين يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي وتقدر نسبتهم بـ31.80.

3- الدراسة الاستطلاعية:

شرع في عملية تطبيق أدوات البحث على عينة أولية تتكون من 30 أستاذ يعملون في المؤسسات التربوية بولاية البليدة ، حيث قام الباحث بتوزيع المقياسين عليهم والذي تضمن ، الأول يتعلق بالاحتراق النفسي لـ **Maslach**، أما المقياس الثاني خصص لقياس التوافق الزواجي**G.Spanier**. وقد كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على مدى ملاءمة عبارات المقياسين ، وبعد استرجاع المقياسين اتضح للباحث أنه تم الإجابة على كل العبارات والتفاعل معها ، حيث كانت للأساتذة رغبة كبيرة في مناقشة المحتوى مع الباحث ؛ لذلك تمت برمجة مقابلات فردية مع بعض الأساتذة لمناقشة وتبادل المعلومات حول أبعاد المقياسين لضمان الفهم أكثر، وحصول الباحث على المزيد من المعلومات المتعلقة بالوسط المدرسي التي لها علاقة بالاحتراق النفسي والتوافق الزواجي عند الأساتذة.

4 ـ أدوات جمع المعلومات وخصائصها السيكومترية:

4-1- مقياس الإحتراق النفسي : (MBI)

استخدم الباحث مقياس **ماسلاش** للاحتراق النفسي ، الذي تم إعداده من قبل ماسلاش و جاكسون (1981) ليقيس الإحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية و الاجتماعية ، فقد قام عدد من الباحثين بتعريب المقياس ليتلاءم مع البيئة العربية منهم (دواني و زملائه 1989 ، مقابلة و سلامة 1990 و الو ابلي1995 ، زيد البتال 2000).

و يعد المقياس أقدر المقاييس التي تقيس درجة الاحتراق النفسي، و يعتبر موثوقا حيث يقوم بتقدير حجم القدرات و المشاركة و الإنجاز للعاملين في المؤسسات، و توجد ثلاثة طبعات للمقياس ، الطبعة الأولى مخصصة للمهن المعنية بتقديم الخدمات الإنسانية مثل التمريض، والثانية معدلة جزئيا و معنية بمهنة التعليم،و الطبعة الثالثة عامة مخصصة لمقياس علاقة الموظف بالعمل و تحتوي على 16 عبارة .

في النسخة الخاصة بمهن المساعدة فقد وصفه **الدرمان** بأنه الأكثر استخداما لقياس الضغوط المهنية ، حيث تم توظيفه في أكثر من 180 دراسة منذ وضعه من قبل كريستينا ماسلاش عام 1981م ، و يتوجه هذا المقياس النفسي إلى قياس الأبعاد الثلاثة الرئيسية للاحتراق النفسي وهي :

4-1-1- الإجهاد الانفعالي: ويقيس الإجهاد العضوي ومدى استنفاد الموارد الانفعالية في العمل.

4-1-2- تبلد المشاعر: ويقيس المشاعر السلبية وحتى التهكمية اتجاه المتعامل معهم في الوسط المدرسي.

4-1-3- الإنجاز الشخصي : ويقيس أحاسيس عدم العناية المهنية والكفاءة وانخفاض تحقيق الذات في العمل .

و يتكون المقياس من اثنتين و عشرين عبارة (فقرة) تمثل الثلاثة أبعاد المذكورة سابقا، حيث يطلب من المفحوص الاستجابة مرتين لكل فقرة، مرة تدل على تكرار الشعور بتدرج يتراوح من صفر إلى 6 درجات، و الأخرى تدل على شدة الشعور. و قد تم الاعتماد على المتدرج الأول الخاص بالتكرار نظرا لما بينه و بين التدرج الخاص بالشدة من الارتباط الكبير بينهما كما ورد في دراسة ماسلاش و جاكسون 1981 ، السر طاوي 1980،1997.

أما توزيع فقرات المقياس على الأبعاد الثلاثة فيمكن توضيحها من خلال الجدول التالي.

جدول رقم(7) توزيع فقرات الأبعاد الثلاثة لمقياس الاحتراق النفسي ماسلاش.

البعد	توزيع الفقرات	المجموع
الإجهاد الانفعالي	1-2-3-6-8-13-14-16-20	9
تبلد المشاعر	5-10-11-15-22	5
تدني الشعور بالإنجاز	4-7-9-12-17-18-19-21	8
المجموع		22

ولما كانت عبارات البعدين الأول والثاني سلبية و عبارات البعد الثالث ايجابية فقد تم عكس درجات أفراد العينة على البعد الثالث (**مقلوب العلاقة**) لتصبح بنفس اتجاه البعدين الأول والثاني، وبناء على ذلك فإن الدرجات المرتفعة على المقياس بأبعاده الثلاثة تعني مستوى مرتفع (**شديد**) من الاحتراق النفسي في حين الدرجات المنخفضة تعني مستوى منخفض من الاحتراق النفسي و يتم ذلك بعد جمع درجات كل بعد و نتحصل في الأخير على الدرجة الكلية للمقياس وشدة الاحتراق النفسي .والجدول الموالي يوضح ذلك.

جدول رقم (8) : تصنيف درجات مقياس ماسلاش حسب مستويات الاحتراق.

البعد	منخفض	متوسط	مرتفع
الإجهاد الانفعالي	17≥	29-18	30≤
تبلد المشاعر	5≥	11-6	12≤
تدني الإنجاز الشخصي	34≥	39-35	40≤

*** صدق و ثبات المقياس:**

أ- صدق و ثبات المقياس في الدراسات الأجنبية:

يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق ، حيث ظهرت دلالات صدق من خلال قدرته على التميز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي منخفض ، دراسات و ذلك من خلال مختلفة مثل **(ماسلاش و جاكسون 1985، 1989)** كما تم التأكد من صدق المقياس في الدراسات الأجنبية حيث طبقة ماسلاش على عينة تتكون من 1316 عامل في قطاع الخدمات ، فتحصلت على معاملات تناسق داخلي **ألفا كرونباخ** بالنسبة للسلالم الثلاثية كالتالي :

- الإجهاد الانفعالي $\partial = 0.90$

- تبلد المشاعر $\partial = 0.79$

- تدني الإنجاز الشخصي $\partial = 0.71$

كما قام **دواني** و آخرون (1989م) باستخراج معاملات الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس و للمقياس ككل : حيث بلغت القيمة :

- **الإجهاد الانفعالي 0.84**
- **تبلد المشاعر 0.76**
- **تدني الإنجاز الشخصي 0.71**

أما دراسة **الوابلي (1995)** فقد بلغت معاملات الثبات باستخدام معادلة **ألفا كرونباخ (0.83)،(0.72)،(0.86)** لأبعاد الثلاثة على التوالي .

ب- صدق و ثبات المقياس في البحث الحالي:

1- صدق المقياس في البحث الحالي:

تم التأكد من صدق المقياس وفق طريقتين:

ـ **الصدق الذاتي**: كانت قيمة معامل الصدق الذاتي هو 0.647 = 0.80 و هي قيمة قوية و دالة على مستوى الدلالة 0.01 .

ـ **صدق المقارنة الطرفية:** " يعتمد هذا الأسلوب على مقارنة الدرجات الثلث الأعلى بدرجات الثلث الأدنى للأداة، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، بواسطة اختبار الفروق **"ت"** فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة، يمكن القول أن الاختبار صادق ". **(سعد عبد الرحمان، 1983، ص: 234).**

و قسم الباحث العينة الاستطلاعية **(ن=30)** إلى المجموعتين وفقا لدرجتهم على مقياس الاحتراق النفسي و تم حساب الفرق بين درجات الأساتذة ذوي الدرجات المنخفضة و ذوي الدرجات المرتفعة، كما هو مبين في الجدول الأتي:

الجدول رقم (9): حساب الصدق بالمقارنة الطرفية من خلال قيمة "ت" بين المجموعتين منخفضي و مرتفعي الاحتراق النفسي وفقا لمقياس ماسلاش.

الاحتراق النفسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
الطرف الأعلى	8	92.000	3.85450	6.942	0.000 دال
الطرف الأدنى	8	76.1250	5.19443		

يتضح من **الجدول رقم (9)** أن القيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير ذلك إلى وجود فرق بين منخفضي ومرتفعي الاحتراق النفسي وفقا لتصنيف ماسلاش وهذا يعني صدق أداة البحث .

2- ثبات المقياس في البحث الحالي:

" يقصد بثبات أداة القياس أن تعطي النتائج نفسها إذا أعيد تطبيق الأداة على نفس العينة وفي نفس الظروف " . **(بركات، 2007، ص: 174).**

وقد أجرى الباحث خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بالطريقة التالية:

- حساب معامل الثبات بطريقة **ألفا كرونباخ** للدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي ، وكانت قيمته تقدر بـ (**0.647**) وهي قيمة مقبولة ومناسبة تمكن الباحث إلى تطبيق الأداة بكل ثقة على عينة البحث.

4-2- مقياس التوافق الزواجي : Dyadic Adjustment Scale (DAS)

حسب **بلميهوب (2006)** ، فإنه يقيس نوعية الزواج أو مدى تشابه الزوجين ، و يتكون من 32 بند لقياس نوعية العلاقة كما يدركها الزوجين ،و يخدم هذا المقياس عدة أغراض ، يمكن استخدامه كمقياس عام للرضا عن العلاقات الحميمية باستخدام الدرجة الكلية . كما بين التحليل العاملي على تضمنه لأربعة عوامل تمثل أربعة مظاهر للعلاقة الزوجية ، و هي :

4-2-1- الرضا بين الطرفين ، Dyalic Satisfaction وتمثل البنود التالية 16،17،18،19،20،32،31،23،22،21.

4-2-2- الانسجام بين الطرفين ،Dyalic Cohesion و يتضمن البنود التالية:27، 24،25،26..

4-2-3- الإجماع بين الطرفين Dyalic consensus، و يتضمن البنود التالية: من 1 إلى 15، ما عادا 4 و 6.

4-2-4- التعبير عن العواطف Affectional Expression، و يتضمن البنود التالية: 30،29،6،4،28. ويمكن تكييف الاختبار لاستخدامه في المقابلة .

و قد تم وضع هذا المقياس على عينة من المتزوجين **(ن = 131)**، متوسط أعمارهم **(م = 36.24)**، متوسط مدة الزواج **(م= 8.90)** و قد كان متوسط النقطة النهائية على مقياس التوافق الزواجي **(115.60)**، يتمتع الاختبار بمعامل ثبات مرتفع حيث ألفا تساوي **(0.70)** ، وقد تم قياس معامل ثباته قبلا في دراسة **بلميهوب** للاستقرار الزواجي **2006** ، حيث وجدت أن معامل **(ألفا = 0.96)** و تبقى هذه القيمة مرتفعة **.**

*** طريقـة التصحيح:**

تتراوح درجة الأبعاد الأول والثاني، الثالث والرابع بين **(00- 50)**، و **(00- 19)** ، **(00- 65)** و **(00- 17)** ، على التوالي وذلك بعد جمع درجات عبارات كل بعد على حدى والتي فصلت في الملحق رقم **(2)** ؛ **ـ تجنبا لتكرارها ـ** في حين الدرجة النهائية، هي مجموع الأبعاد الأربعة والتي تتراوح ما بين **(00- 151)** حيث تدل الدرجات المرتفعة على علاقة جيدة .**(بلميهوب، 2006، ص،247).**

أـ صدق و ثبات المقياس في البحث الحالي:

1- صدق المقياس في البحث الحالي: تم من خلال الطرق التالية:

- الصدق الذاتي: بلغت قيمة معامل الصدق الذاتي لمقياس التوافق الزواجي (قيمة الجذر التربيعي لمعامل الثبات) قيمة: **0.81**، وهي قيمة قوية .

- المقارنة الطرفية : تم تصنيف عينة الدراسة الاستطلاعية **(ن=30)** إلى المجموعتين وفقا لدرجتهم على مقياس التوافق الزواجي، و حساب الفرق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى. والجدول التالي يوضح التالي:

جدول رقم (10): قيمة "ت" لمنخفضي ومرتفعي التوافق الزواجي.

التوافق الزواجي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
الطرف الأعلى	8	111.7500	0.70711	11.907	0.000 دال
الطرف الأدنى	8	96.3750	3.58319		

يتضح من **الجدول رقم (10)** أن مستوى الدلالة دال عند(0.01) ويشير ذلك إلى وجود فروق بين منخفضي ومرتفعي التوافق الزواجي، مما يعني صدق أداة البحث الحالي .

2- ثبات المقياس:

- حساب معامل الثبات بطريقة **ألفا كرونباخ** للدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي ، وكانت قيمته تقدر بـ (**0.664**)وهي قيمة مقبولة تطمئن الباحث إلى تطبيق الأداة على عينة البحث الحالي.

استمارة معلومات عامة: لقد استخدم الباحث من خلال دراسته للعلاقة الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي على استمارة معلومات ، قصد إثراء المتغيرات الديموغرافية وقد اشتملت تلك الاستمارة على ما يلي : **الجنس، العمر، الخبرة، المرحلة التعليمية.**

الأساليب الإحصائية :

تتعدد الأساليب الإحصاء المستخدمة بتعدد أغراض البحث، للوصول إلى المعالجة و تحليل البيانات بطريقة علمية و موضوعية، وقد تمت الاستعانة في البحث الحالي بالأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية التي يرمز لها اختصارا بالرمز(s p ss) و فيما يلي مجموعة تلك الأساليب:

1- المتوسط الحسابي : هو حاصل قسمة مجموع جميع الدرجات على العدد الكلي للحالات ، و هو ضروري للحساب الانحراف المعياري ، و بقية العمليات الإحصائية الأخرى ، و ذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابة الأفراد عن كل عبارة من عبارات متغيرات البحث ،مع العلم أنه مفيد في ترتيب العبارات حسب أعلى مستوى حسابي.

(سعد عبد الرحمان، 1983، ص36).

2- الانحراف المعياري : هو تقييم مستقر لدرجة التشتت ، يقيس انحرافات الدرجات عن متوسطها ، و هو ضروري في مقارنة المجموعات.**(المرجع السابق، 1983، ص58)**

3- معامل ارتباط **بيرسون** يستخدم للكشف عن العلاقات الارتباطية بين متغيرين .

4- اختبار كاي مربع لدلالة الفروق.

5- اختبار **"ت"** لدلالة الفروق المعرفة ما إذا كانت الفروق بين مجموعات هي فروق حقيقية، أم أنها تعزى إلى الصدفة و حدها.**(جابر عبد الحميد و أحمد فيري، 1996،ص282-318).**

تمهيد

بعد تعرضنا للخلفية النظرية لمشكلة الدراسة والعرض المفصل للمفاهيم التي تتضمنها إضافة إلى الخطوات المنهجية المتبعة لاختبار الفرضيات، نتطرق في هذا الفصل لعرض النتائج المتوصل إليها ومناقشتها من حيث قبولها أو رفضها مع تقديم تفسيرات لها وأهم النتائج المترتبة عنها. وفيما يلي عرض كمي وكيفي لنتائج البحث حسب متغيراتها .

1 - عرض نتائج اختبار فرضيات البحث :

1– 1 - عرض نتائج اختبار الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى للبحث الحالي على مايلي : **" يعاني الأساتذة المتزوجين من احتراق نفسي فوق المتوسط "**.

من أجل اختبار الفرضية الأولى التي تنص على أن الأساتذة المتزوجين يعانون من احتراف نفسي فوق المتوسط ، تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و نتائج قيم اختبار **كا2** لدلالة الفروق ، و الجدول الموالي يوضح ذلك .

جدول رقم (11) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد الإحتراق النفسي .

الأبعاد	الفئات	المستويات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الإجهاد الانفعالي	27.5 >	تحت المتوسط	35.96	8.39
	27.5≤	فوق المتوسط		
تبلد المشاعر	15.5 >	تحت المتوسط	15.64	5.58
	15.5≤	فوق المتوسط		
تدني الإنجاز الشخصي	24.5 >	تحت المتوسط	37.64	7.07
	24.5≤	فوق المتوسط		

يلاحظ من الجدول **(11)** أن متوسطات درجات أفراد الدراسة الحالية على الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي وقعت ضمن المستوى المرتفع (الإجهاد الانفعالي ، تبلد المشاعر ، تدني الانجاز الشخصي) وهي تفوق المتوسط الحسابي لمقياس الاحتراق النفسي لماسلاش في تحديد مستوى الاحتراق.

مما يدفع إلى القول أن أفراد العينة يعانون من مستوى فوق المتوسط في الإجهاد الانفعالي بمتوسط قدره **35.96** و هو يفوق الحد الأعلى للمستوى المرتفع حسب مقياس ماسلاش **(30)** وبانحراف عن المتوسط يصل إلى **8.39.** أما فيما يخص نتائج الاحتراق النفسي على بعد تبلد المشاعر فقد قدر متوسط العينة ب **15.64** وبانحراف عن المتوسط يصل إلى **5.58** ، و هذا المتوسط يفوق الحد الأعلى للبعد الثاني في مقياس ماسلاش و تشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى فوق المتوسط في الاحتراق النفسي على بعد تبلد المشاعر. كما يتضح أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على البعد الثالث وهو تدني الانجاز الشخصي فقدر ب **37.64** و هو يقترب من الحد الأعلى للمستوى المرتفع **(40)** وبانحراف عن المتوسط يصل إلى **7.07** مما يدل على أن أفراد العينة يعانون من مستوى فوق المتوسط في بعد الإنجاز الشخصي.

إن هذا الوصف الإحصائي غير كاف لإعطائنا فكرة دقيقة من مستوى الاحتراق النفسي ، ولذلك لجأ الباحث إلى اختبار **كا2** لحسن المطابقة لدلالة الفروق حسب درجة مستويات الاحتراق النفسي والجدول رقم **(12)** يوضح الفروق في مستويات الاحتراق النفسي .

جدول رقم (12) الفروق حسب درجات مقياس الاحتراق النفسي

الأبعاد	الفئات	التكرارات	النسب	كا2	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإجهاد الانفعالي	فوق المتوسط	181	94.27	148.75	1	0.01دال
	تحت المتوسط	11	5.72			
تبلد المشاعر	فوق المتوسط	115	59.89	7.13	1	0.01دال
	تحت المتوسط	77	40.10			
تدني الإنجاز الشخصي	فوق المتوسط	184	95.83	159.50	1	0.01دال
	تحت المتوسط	8	4.16			

بالرجوع إلى الجدول رقم (12) فيما يخص البعد الأول وهو الإجهاد الانفعالي للاحتراق النفسي لمعرفة الفروق من خلال اختبار كاي مربع ، نجد أن القيمة المقابلة لدرجات حرية 1 =**6.63** وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة والتي تساوي **148.75** والقرار أن الفرضية الصفرية مرفوضة ، وبالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين مستويات الاحتراق النفسي (فوق المتوسط ، تحت المتوسط) في البعد الأول للاحتراق النفسي لعينة الدراسة.

بالرجوع إلى الجدول رقم (12) فيما يخص البعد الثاني وهو تبلد المشاعر للاحتراق النفسي لمعرفة الفروق من خلال اختبار كاي مربع ، نجد أن القيمة المقابلة لدرجات حرية 1 =**6.63** وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة والتي تساوي **7.13 .** و القرار أن الفرضية الصفرية مرفوضة، وبالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين مستويات الاحتراق النفسي (فوق المتوسط، تحت المتوسط) في البعد الثاني للاحتراق النفسي لعينة الدراسة.

بالرجوع إلى الجدول رقم (12) فيما يخص البعد الثالث وهو تدني الإنجاز الشخصي للاحتراق النفسي لمعرفة الفروق من خلال اختبار كاي مربع ، نجد أن القيمة المقابلة لدرجات حرية 1 =**6.63** وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة والتي تساوي **159.50.** والقرار أن

الفرضية الصفرية مرفوضة ، وبالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين مستويات الاحتراق النفسي (فوق المتوسط ، تحت المتوسط) في البعد الثالث للاحتراق النفسي لعينة الدراسة.

ونستنتج أن هناك فروق في مستويات أبعاد الإحتراق النفسي الثلاثة : الإجهاد الانفعالي ، تبلد المشاعر ، تدني الإنجاز الشخصي و كانت دالة و بالتالي هناك فروق جوهرية بين مستويات أبعاد الإحتراق النفسي .و يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت .

1– 2 - عرض نتائج اختبار الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية للبحث الحالي على مايلي : **" يعاني الأساتذة من توافق زواجي تحت المتوسط ".**

من أجل اختبار الفرضية الثانية التي تنص على أن الأساتذة المتزوجين يعانون من توافق زواجي منخفض ، تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و نتائج قيم اختبار **كا2** لدلالة الفروق ، و الجدول الموالي يوضح ذلك .

جدول رقم (13) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للتوافق الزواجي .

الأبعاد	الفئات	المستويات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الرضا بين الطرفين	25 >	تحت المتوسط	33.29	7.96
	25≤	فوق المتوسط		
الانسجام بين الطرفين	9.5 >	تحت المتوسط	13.07	4.26
	9.5≤	فوق المتوسط		
الإجماع بين الطرفين	32.5 >	تحت المتوسط	45.80	9.96
	32.5≤	فوق المتوسط		
التعبير عن العواطف	8.5 >	تحت المتوسط	11.26	3.37
	8.5≤	فوق المتوسط		
الدرجة الكلية للتوافق الزواجي	75.5 >	تحت المتوسط	103.43	21.98
	75.5≤	فوق المتوسط		

يلاحظ من الجدول **(13)** أن متوسطات درجات أفراد البحث الحالي على البعد وقعت ضمن المستوى المرتفع وهي تفوق المتوسط الحسابي لمقياس التوافق الزواجي النظري لغراهام سبانييه في تحديد مستوى الرضا بين الطرفين. مما يدفع إلى القول أن أفراد العينة

يخبرون مستوى فوق المتوسط من الرضا بين الطرفين بمتوسط قدره **33.29** وبانحراف عن المتوسط يصل إلى **7.96** و هو يفوق الحد متوسط المحك في مقياس التوافق الزواجي للبعد الأول(25).

أما فيما يخص نتائج التوافق الزواجي على البعد الثاني وهو الانسجام بين الطرفين فقد قدر متوسط العينة ب 13.07 وبانحراف عن المتوسط يصل إلى **4.26** ، و هذا المتوسط النظري للبعد الثاني في مقياس التوافق الزواجي و تشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يخبرون مستوى فوق المتوسط من التوافق الزواجي على الانسجام بين الطرفين.

كما يتضح أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على البعد الثالث وهو الإجماع بين الطرفين فقدر ب 45.80 وبانحراف عن المتوسط يصل إلى **9.96** و هو يفوق بكثير متوسط محك البعد الثالث لمقياس التوافق الزواجي لسبانييه مما يدل على أن أفراد العينة يخبرون مستوى فوق المتوسط في بعد الإنجاز الشخصي.

كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على البعد الرابع وهو التعبير عن العواطف قدر ب 11.26 وبانحراف عن المتوسط يصل إلى **3.37** و هو يفوق بكثير متوسط محك البعد الثالث لمقياس التوافق الزواجي لسبانييه مما يدل على أن أفراد العينة يخبرون مستوى فوق المتوسط في بعد التعبير عن العواطف.

كما يتضح كذلك أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على الدرجة الكلية للتوافق الزواجي قدر ب **103.43** وبانحراف عن المتوسط يصل إلى **21.98** و هو يفوق بكثير متوسط محك مقياس التوافق الزواجي لسبانييه والذي يقدر ب **75.5** مما يدل على أن أفراد العينة يخبرون مستوى فوق المتوسط في الدرجة الكلية للتوافق الزواجي.

إن هذا الوصف الإحصائي غير كاف لإعطائنا فكرة دقيقة عن مستوى التوافق الزواجي ، ولذلك لجأ الباحث إلى اختبار **كا2** لحسن المطابقة لدلالة الفروق حسب درجة مستويات التوافق الزواجي والجدول رقم **(14)** يوضح الفروق في مستويات التوافق الزواجي .

جدول رقم (14) الفروق حسب درجات مقياس التوافق الزواجي .

أبعاد التوافق الزواجي	الفئـــات	التكرارات	النسبة	كاي مربع	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الرضا بين الطرفين	مستوى فوق متوسط	170	88.54	112.55	1	0.01 دال
	مستوى تحت متوسط	22	11.46			
الانسجام بين الطرفين	مستوى فوق متوسط	155	80.73	52.73	1	0.01 دال
	مستوى تحت متوسط	37	19.27			
الاجماع بين الطرفين	مستوى فوق متوسط	173	90.1	121.92	1	0.01 دال
	مستوى تحت متوسط	19	9.90			
التعبير عن العواطف	مستوى فوق متوسط	162	84.37	56.38	1	0.01 دال
	مستوى تحت متوسط	30	15.63			
الدرجة الكلية للتوافق الزواجي	مستوى فوق متوسط	175	91.15	68.56	1	0.01 دال
	مستوى تحت متوسط	17	8.85			

بالرجوع إلى الجدول رقم **(14)** فيما يخص البعد الأول وهو الرضا بين الطرفين للتوافق الزواجي لمعرفة الفروق من خلال اختبار كاي مربع ، نجد أن القيمة المقابلة لدرجات حرية 1 =**6.63** وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة والتي تساوي **112.55** والقرار أن

الفرضية الصفرية مرفوضة ، وبالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين مستويات التوافق الزواجي (فوق المتوسط ، تحت المتوسط) في البعد الأول للتوافق الزواجي لعينة الدراسة.

بالرجوع كذلك إلى الجدول رقم **(14)** فيما يخص البعد الثاني وهو الانسجام بين الطرفين للتوافق الزواجي لمعرفة الفروق من خلال اختبار كاي مربع ، نجد أن القيمة المقابلة لدرجات حرية 1 **=6.63** وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة والتي تساوي **52.73** والقرار أن الفرضية الصفرية مرفوضة ، وبالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين مستويات التوافق الزواجي (فوق المتوسط ، تحت المتوسط) في البعد الثاني للتوافق الزواجي لعينة الدراسة.

من خلال الجدول رقم **(14)** فيما يخص البعد الثالث وهو الاجماع بين الطرفين للتوافق الزواجي لمعرفة الفروق من خلال اختبار كاي مربع ، نجد أن القيمة المقابلة لدرجات حرية 1 **=6.63** وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة والتي تساوي **121.92** والقرار أن الفرضية الصفرية مرفوضة ، وبالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين مستويات التوافق الزواجي (فوق المتوسط ، تحت المتوسط) في البعد الثالث للتوافق الزواجي لعينة الدراسة.

واستنادا على الجدول رقم **(14)** فيما يخص البعد الرابع وهو التعبير عن العواطف للتوافق الزواجي لمعرفة الفروق من خلال اختبار كاي مربع ، نجد أن القيمة المقابلة لدرجات حرية 1 **=6.63** وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة والتي تساوي **56.38** والقرار أن الفرضية الصفرية مرفوضة ، وبالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين مستويات التوافق الزواجي (فوق المتوسط ، تحت المتوسط) في البعد الرابع للتوافق الزواجي لعينة الدراسة.

بالرجوع إلى الجدول رقم **(14)** فيما يخص الدرجة الكلية للتوافق الزواجي لمعرفة الفروق من خلال اختبار كاي مربع ، نجد أن القيمة المقابلة لدرجات حرية 1 **=6.63** وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة والتي تساوي **68.56** والقرار أن الفرضية الصفرية

مرفوضة ، وبالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين مستويات التوافق الزواجي (فوق المتوسط ، تحت المتوسط) في الدرجة الكلية للتوافق الزواجي لعينة الدراسة.

ونستنتج أن هناك فروق في مستويات أبعاد التوافق الزواجي (فوق المتوسط ، تحت المتوسط) و بأبعاده الأربعة وهي : الرضا بين الطرفين ، الانسجام بين الطرفين ، الاجماع بين الطرفين و التعبير عن العواطف حيث كانت الفروق دالة و بالتالي هناك فروق جوهرية. و يمكن القول أن الفرضية الثانية لم تتحقق.

1ـ 3 ـ عرض نتائج اختبار الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة للبحث الحالي على مايلي : **" توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي و الدرجة الكلية للتوافق الزواجي وأبعاده الأربعة لدى الأساتذة ".**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل **ارتباط بيرسون** ،لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين الدرجات التي تحصل عليها الأساتذة من أفراد عينة البحث الحالي على مقياس الاحتراق النفسي ، وبين الدرجات التي تحصلن عليها في مقياس التوافق الزواجي وأبعاده الأربعة ، والجدول التالي يوضح هذه النتيجة:

جدول رقم(15) معاملات الارتباط بين الاحتراق النفسي والتوافق الزواجي وأبعاده الأربعة.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي ـ التوافق الزواجي	**-0.132**	**0.05غير دال**
الاحتراق النفسي ـ الرضا بين الطرفين	**-0.160***	**0.05 دال**
الاحتراق النفسي ـ الانسجام بين الطرفين	**-0.148***	**0.05 دال**
الاحتراق النفسي ـ الإجماع بين الطرفين	**-0.058**	**0.05 غير دال**
الاحتراق النفسي ـ التعبير عن العواطف	**-0.123**	**0.05 غير دال**

*** دالة عند مستوى الدلالة 0.05**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم **(15)** أن ليست هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والدرجة الكلية للتوافق الزواجي لدى الأساتذة في ولاية البليدة .حيث بلغ معامل الارتباط (0.132-) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، ويؤدي ذلك إلى رفض فرضية الدراسة. و يتضح أيضا :

1 - ليست هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجة الاحتراق النفسي و درجة التوافق الزواجي لدى الأساتذة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط **(0.132-)**، وهي قيمة غير دالة إحصائيا، وهذا يعني أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي . وتؤكد هذه النتيجة صحة الفرضية الثالثة جزئيا .

2 - هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجة الاحتراق النفسي و مستوى الرضا بين الطرفين لدى الأساتذة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.160-)، وهي قيمة دالة إحصائيا، وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي وبعد الرضا بين الطرفين، أي أنه كلما ارتفعت درجة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين كلما انخفض مستوى الرضا بين الطرفين لديهم، والعكس صحيح. وتؤكد هذه النتيجة صحة الفرضية الثالثة جزئيا .

3- هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجة الاحتراق النفسي و مستوى الانسجام بين الطرفين لدى الأساتذة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (1.48-)، وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطيةسالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي وبعد الانسجام بين الطرفين لدى الأساتذة، أي أنه كلما ارتفعت درجة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين كلما انخفض مستوى الانسجام بين الطرفين لديهم، والعكس صحيح. وتؤكد هذه النتيجة صحة الفرضية الثالثة جزئيا .

4- عدم وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجة الاحتراق النفسي و مستوى الإجماع بين الطرفين لدى الأساتذة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط **(0.058-)**، وهي قيمة غير دالة إحصائيا، وهذا يعني أنه لا توجد علاقة ارتباطيه

دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي وبعد الإجماع بين الطرفين . وتؤكد هذه النتيجة عدم صحة الفرضية الثالثة جزئيا .

5- عدم وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجة الاحتراق النفسي و مستوى التعبير عن العواطف لدى الأساتذة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (**0.123-**)، وهي قيمة غير دالة إحصائيا، وهذا يعني أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و التعبير عن العواطف بعد. وتؤكد هذه النتيجة عدم صحة الفرضية الثالثة جزئيا .

لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين مستوى الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي في الدرجة الكلية ، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي و البعدين الأول والثاني **(الرضا بين الطرفين ، الانسجام بين الطرفين)** ، ولا توجد علاقة ارتباطيةسالبة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي و البعدين الثالث والرابع **(الإجماع بين الطرفين ،التعبير عن العواطف)** من أبعاد التوافق الزواجي. و منه يمكن القول أن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

1– 4 - عرض نتائج اختبار الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة للبحث الحالي على مايلي : **" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور، الإناث) لدى الأساتذة المتزوجين ".**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار **"ت"** للمجموعات المستقلة للفروق بين الذكور و الإناث من حيث الاحتراق النفسي، و الجدول التالي يوضح النتائج المحصل عليها:

جدول رقم (16) الفرق في الاحتراق النفسي بين الذكور و الإناث.

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ذكور	73	90.95	11.87	1.640	0.599
الإناث	119	88.24	10.65		غير دال

يتضح من **الجدول رقم (16)** أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور بلغ **(90.95)** بانحراف المعياري يقدر بـ **(11.87)** ، بينما وصلت قيمة المتوسط الحسابي للإناث **(88.24)** ، و تنحرف عنه القيم بـ **(10.65)** ، وبلغت قيمة اختبار الفروق **"ت"** لعينتين مستقلتين **(1.640)**، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(0,05)** ، و يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين الذكور و الإناث لدى الأساتذة المتزوجين.

و منه يمكن القول أن الفرضية الرابعة لم تتحقق.

1ـ 5 ـ عرض نتائج اختبار الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة للبحث الحالي على مايلي : **" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف المرحلة التعليمية (متوسط، الثانوي) لدى الأساتذة المتزوجين ".**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار **"ت"** للمجموعات المستقلة للفروق بين المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية، و الجدول التالي يوضح النتائج المحصل عليها:

جدول رقم (17) الفرق في الاحتراق النفسي بين المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية.

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المتوسط	131	89.90	13.14	0.528	0.031
الثانوي	61	88.98	10.18		دال

يتضح من **الجدول رقم (17)** أن قيمة المتوسط الحسابي للأساتذة المتزوجين الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط بلغ (**89.90**) بانحراف المعياري يقدر بـ (**13.14**) ، بينما وصلت قيمة المتوسط الحسابي للذين يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي (**88.98**) ، و تنحرف عنه القيم بـ (**10.18**) ، وبلغت قيمة اختبار الفروق (**0.528**) ، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05). و يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين الأساتذة المتزوجين الذين يدرسون في المرحلتين المتوسطة والثانوية.

و منه يمكن القول أن الفرضية الخامسة قد تحققت.

2ـ مناقشة وتفسير نتائج البحث:

2ـ 1ـ مناقشة وتفسير نتائج اختبار الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أن الأساتذة المتزوجين يعانون من احتراق نفسي فوق المتوسط ، وتهدف هذه الفرضية للإجابة عن السؤال الأول في إشكالية البحث الحالي وهو: **هل يعاني الأساتذة المتزوجين الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي من احتراق نفسي فوق المتوسط ؟**

يتبين من الجدول **(11)** أن مستوى الاحتراق النفسي فوق المتوسط لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة، حيث أن الأساتذة المتزوجين أظهروا درجات مرتفعة على مقياس

الاحتراق النفسي المستعمل في الدراسة، ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى للبحث الحالي قد تحققت.

ومن خلال تحليل النتائج تبين أن الفرضية تحققت ، حيث تم التوصل إلى أن الأساتذة المتزوجين لهم احتراق نفسي فوق المتوسط على البعد الأول (الإجهاد الانفعالي) و في البعد الثاني (تبلد المشاعر) ، وعلى البعد الثالث (تدني الإنجاز الشخصي) ، ويتضح ذلك جليا من خلال المتوسطات الحسابية استجابات أفراد عينة الدراسة د حيث بلغت 35.96 ، 15.64، و 37.64 في الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي على التوالي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة **حاتم وهيبة (2005)** والتي هدفت إلى دراسة الاحتراق النفسي لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، وبلغت عينة الدراسة (300) طبيب منهم (105) ذكور و(195) إناث ، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها أن الأطباء يعانون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي .

وتتفق أيضا مع دراسة **القريوتي وفريد الخطيب(2006)** والتي درس فيها الباحثان علاقة بعض العوامل الديموغرافية بمستوى الاحتراق النفسي للمعلمين بالأردن ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها معاناة المعلمين من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي**(القريوتي ،وفريد الخطيب،2006).**

كما تتفق مع دراسة **عبد الله جاد محمود (2005)** إلى أن المعلمين يعانون من مستوى مرتفع في الاحتراق النفسي في التعليم الثانوي.

كما تتفق مع نفس الاتجاه الذي ذهب اليه **Leiter (1993)** إذ يؤكد بان الانجاز الشخصي تكون نتائجه مختلفة عن البعدين الآخرين،بحيث تتدخل متغيرات أخرى مختلفة أو تذهب في الاتجاه المعاكس.ويرى ان الشعور بالانجاز الشخصي يتطور بصفة مستقلة من الإجهاد الانفعالي ،حيث انه لا يوجد ارتباط دال بينهما فقط لكن يرجع الى متغيرات أخرى.

بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة **Charlee Trichun(2005)** في دراسته عن الموظفين التجاريين لبنك الفلاحة والتعاونيات الزراعية حيث توصل إلى أن بعد

الانجاز الشخصي أهم بعد في الاحتراق النفسي الذي يعاني منه الموظفين،و في نفس الوقت توصل إلى احتراق نفسي منخفض على مستوى بعدي الإجهاد الانفعالي و تبلد المشاعر.

وان فشل الأستاذ في التعامل بايجابية مع ضغوط مهنة التدريس يجعله حالة من الاحتراق النفسي المرتفع. **(Dworkin and Hill.2003.p108)** .

وحسب ماسلاش ، فان الأسباب الحقيقية للاحتراق النفسي لا تقع داخل الشخص نفسه ،بل تقع في بيئة العمل المختلفة المعززة للاحتراق**(يوسف،2007،ص40).**

و الاحتراق النفسي المرتفع للأستاذ المتزوج هو استجابة للضغوط المدرسية التي تؤدي إلى اتجاه سلبي نحو الذات ،ونحو الإدارة و الزملاء ،وخاصة سلوك التلاميذ ،الأمر الذي يجعله يهمل واجبه ومهامه **.(Greenglass .Burke and Komarski..1997.p267)**

انطلاقا من النتائج السابقة ،يمكن القول بأن مستوى الاحتراق النفسي مرتفع لدى الأساتذة المتزوجين ، وهذا يتفق مع ما توصل إليه (Lee and Ashforth) من خلال الدراسة (Meta Analyse) إلى وجود ارتباط ضعيف بين تدني الإنجاز الشخصي مع البعد الآخرين للاحتراق النفسي،كما يقترح (Green, Welkey and Taylor, 1991) أن الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر يمثلان البعدان المركزيان للاحتراق النفسي.

ويمكن تفسير المستويات الثلاثة المرتفعة لأبعاد الاحتراق النفسي،حيث الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر يظهران نتيجة لارتفاع المتطلبات وهذا ما يتماشى مع ما جاء به (Hobfoll) من خلال نظرية المحافظة على الموارد ، هذه الأخيرة تشير إلى أن الأفراد يكونون أكثر تأثرا للمتطلبات مقارنة مع نقص الموارد ، لذلك فإن المتطلبات (الضغوط) ترفع من الارغامات التي يعبر عنها على شكل إجهاد انفعالي في حين أن متغيرات الموارد (المساندة والدعم من قبل الآخر) تؤدي إلى خفض الحاجة إلى استعمال استراتجيات التعامل مع الضغوط (coping) مثل تبلد المشاعر وانطلاقا من الفكرة التي تقول أن الإجهاد الانفعالي يعد البعد المركزي للاحتراق النفسي (Maslach2001) واعتمادا على نموذج (Leiter) للاحتراق النفسي ،يمكن القول بأن الضغوط التنظيمية وارتفاع المتطلبات (المهام)

تؤثر على علاقة الأستاذ بعمله فيتخذ مسافة نحوه بطريقة غير مباشرة عبر بعد الإجهاد الانفعالي ،حيث يمكن اعتبار تبلد المشاعر كرد فعل سريع للإجهاد ،فالأساتذة الذين ينهكون وتستنزف مواردهم الفردية يصلون في الأخير إلى عدم القدرة على البذل النفسي ويتبنون نوع من الاستراتيجيات التجنب لمواجهة الوضعيات الصعبة في شكل أخذ نوع من المسافة عن كل ما له علاقة بالتدريس .

واعتمادا على نظرية بيئة العمل التي طورها Schwab and Cherniss وكذلك خصائص البيئة المدرسية ، فان لمهنة التدريس خصائص أساسية تؤثر في الحالة النفسية للأستاذ ، فهي تمثل ظروف خارجة عن إرادة الأستاذ ومفروضة عليه وليس له دخل في اختيارها، كما أنه لايستطيع تغييرها ، وعليه أن يخضع لإملاءاتها كسلطة ، و الامتثال لها ، دون اقتناع منه ، بل وحتى إرضائها للحصول على تقديرات جيدة تؤهله لتحقيق الدرجات وبالتالي الترقيات .وقد وجد **عمران 1993** ارتباط دال إحصائيا بين عمل الفرد تحت إدارة موجهة ومستوى الشعور بالاحتراق النفسي .**(عمران ،1993،ص20).**

ويفسر الباحث أيضا ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي أيضا إلى زيادة العبء التدريسي ،وقلة الوسائل والتجهيزات مما يجبر الأستاذ على بذل مجهودات كبيرة لتوفيرها في مدة طويلة، إضافة إلى زيادة كثافة التلاميذ في الأقسام العلاقات السلبية ورتابتها مع الإدارة والزملاء **(القحطاني ،2000).** ويمكن أن يضطر بعض الأساتذة للخضوع لمجموعة من القواعد التي تنظم العلاقات بين المصالح الإدارية في المؤسسة التربوية، التي تضمن مرور الإجراءات والقرارات، ففي هذه الحالة قد يؤدي خضوع الأستاذ لمثل هذه القواعد إلى سوء العلاقة مع الفريق الإداري للمؤسسة، مما يفقده الدافع النفسي للعمل، فينقص أداءه، ومن ثم تضعف الرابطة مع الآخر، فكلما زادت درجة التحديد بالنسبة للمهام التي يجب على الأستاذ القيام بها كلما زادت درجة الرسمية **(Cooper,1998,P13)** . وتتعدد العوامل المؤثرة على الاحتراق النفسي لدى الأساتذة .

فقد ذكرت دراسة**(هاشم و طاحون،1993)** إلى أن الأستاذ يعاني من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كازدياد حجم العمل ، العبء التدريسي ، عدم القدرة على ضبط

سلوك التلاميذ ، فقدان السيطرة والتحكم في متطلبات المهنة، والنظرة الاجتماعية المتدنية له ، وغيرها من الأسباب ، الأمر الذي دعا بعض الباحثين إلى ربط مهنة التدريس بالضغوط النفسية.**(هاشم عبد المقصود،طاحون،1993،ص295).**

فالأستاذ في هذه الحالات، ملزم بإكمال البرنامج السنوي وهو ما يؤثر سلبا على حالته النفسية خاصة إذا كان أمام مجموعة من التلاميذ ولديهم صعوبات في الاستيعاب، ويتفاوتون في القدرات ، مما يجعل المتأخرين منهم يبدون سلوكا غير منضبط بسبب قلة الاهتمام وصعوبة الاستيعاب. إضافة للظروف الصعبة التي يعمل فيها الأستاذ، ومنها قلة الوسائل التعليمية، ومطالبة المفتش بضرورة استعمالها وتوظيفها وهو في هذه الحالة مجبرا على إيجاد حل لعدم توفرها، وفي الأخير هو المتضرر الأول.**(غاوي جمال،2008 ص 136- 139).** وتراكم الضغوط على الأستاذ قد يجعله يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي الذي يصفه **(الشرنوبي،2001)** بأنه اضطرابا استجابيا للضغوط التي يتعرض لها المعلم ، مما يجعله يؤثر سلبا في حياته بل في العملية التعليمية كلها.**(الشرنوبي،2001،ص 272).** وقلة الدعم من طرف الادارة والزملاء للأستاذ يجعله يحترق نفسيا كما أشار إلى ذلك .(chen.1995.p123)

2- 2- مناقشة وتفسير نتائج اختبار الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أن مستوى التوافق الزواجي تحت المتوسط لدى الأساتذة في ولاية البليدة، وتهدف هذه الفرضية للإجابة عن السؤال الثاني في إشكالية للبحث الحالي وهو: **هل يعاني الأساتذة الذين يدرسون في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي من توافق زواجي تحت المتوسط ؟**

يتبين من الجدول **(13)** أن مستوى التوافق الزواجي فوق المتوسط لدى الأساتذة ، حيث أنهم أظهروا درجات مرتفعة على مقياس التوافق الزواجي المستعمل في للبحث الحالي ، ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية للبحث الحالي لم تتحقق .

يتبين من الجدول **(13)** كذلك أن مستويات الأبعاد الأربعة للتوافق الزواجي وهي : الرضا بين الطرفين و الانسجام بين الطرفين، الإجماع بين الطرفين و التعبير عن العواطف

كانت فوق المتوسط . وكذلك فان أفراد العينة يخبرون مستوى فوق متوسط على الدرجة الكلية التوافق الزواجي.

تتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسات عديدة والتي حددت عدة عوامل مؤثرة إيجابا على تحقيق السعادة والتوافق الزواجي كدراسة كونز وألبريشت 1977، **بلميهوب** 2006،ودراسة ستروس 1945 ، وغيرها من الدراسات ، بحيث اتفقت حول المتغيرات التالية :العوامل الديمغرافية ، العوامل الاقتصادية ، العوامل الدينية ،الفكرية والمعرفية ،الثقافية والاجتماعية ،العاطفية والجنسية ،النفسية والسلوكية ،وكذا أهمية عمل الشريك وعوامل الاختيار السليم .ويرى الباحث أنه كلما كان الاختيار مبني وسليم وفق توفر أكبر العوامل السابقة الذكر .

كما تختلف نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة **(حسن مصطفى، راوية محمود 1993)** حول عوامل لا توافق الأزواج والزوجات ،وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها عدم الإشباع العاطفي ، النزاعات ، المشاعر السلبية ، عدم الاتزان النفسي والوجداني ، والخوف من المستقبل ن والشعور بالضياع، كلها عوامل قوية تؤدي إلى انخفاض التوافق الزواجي لدى الجنسين. **(حسن مصطفى، راوية محمود 1993 ص 21).**

كما تختلف نتائج هذه الفرضية مع دراسة **Sinha & Mukirgi(1989)** والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التوافق الزواجي و توجهات الأزواج حول المكانة الشخصية للفرد (من الأزواج) ، و قد توصلت الدراسة إلى أن المرأة الهندية سجلت كزوجة مستوى متدنيا في مقياس التوافق الزواجي و العلاقة الزوجية عند مقارنتها بالوضعية و المكانة الشخصية ، و علل الباحثان تلك النتيجة بتأثر العينة النسائية أكثر من الأزواج بالثقافة المحلية التي تختلف عن الثقافة الغربية ، و على وجه الخصوص محددات الثقافة و المفاهيم المحلية الهندية على مفهوم الزواج و مكانة كل من الزوج و الزوجة داخل الأسرة الهندية و التي منها : أن الزواج يعد رباطا و قيدا اجتماعيا لا ينبغي فكه أو كسره تحت أي ظرف كان

.

ويمكن تفسير المستوى فوق المتوسط للتوافق الزواجي لدى الأساتذة ، كون الزواج هو استجاب لنداء فطري هدفه إرضاء الطرفين الذكر والأنثى فإنه يعد كذلك أهم ركائز الصحة النفسية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة كون الأستاذ (ة) المتزوج(ة) أكثر قدرة على إظهار مشاعر الدفء والود والتعايش والتعامل وبالتالي شعور الطرفين بمستوى لا بأس به من الحب(Baldwin et al 1996 حسب بلميهوب 2006 ص 293) إذ أن الشعور بالحب يمد الفرد الإحساس بالتقبل والتقدير بينما يؤدي الرفض إلى الشعور بالدونية وقلة التوافق الزواجي .

حيث يرى Arkoff أن ارتفاع مستوى التوافق الزواجي وما يحاط به من مسؤوليات و أدوار يتوقف بالدرجة الأولى على مستوى تفاعل الزوجين ورضاهما وتقبلهما للعلاقة الزوجية .

ويستطيع الأساتذة تحقيق توافق زواجي فوق المتوسط من خلال الحديث مع بعض والابتسامة والمصاحبة وبرمجة الأنشطة المشتركة خلال أيام الراحة والعطل الزيارات والصمود أمام الوضعيات الصعبة مع بعض ، ومساعدة أحدهما للآخر في المهام الحياتية ، فيعاونه على التمتع بقسط من الحرية ، والاتفاق حول القضايا المهمة في الدور الزواجي الذي يعد التزام يجبر الفرد على تكريس نفسه للتضحية من أجل الطرف الآخر ، إضافة إلى الديناميكية الزوجية المبنية على المرونة الزواجية والإحساس بالفائدة المشتركة النابع من الجهود المبذولة التي يستفيد منها الشريك.والتمكن من مهارات الإدارة الزواجية القائمة على التآزر والتمسك بالأدوار داخل وخارج البيت ومساندة الآخر في أوقات انخفاض السعة المالية للأسرة . وقد توصلت أيضا دراسة (Frank. Avery and Laman.1988.) إلى أن التعاطف بين الأزواج والقدرة على ضبط الانفعالات و الاكتفاء الذاتي وإدراك المسؤولية الذاتية والاجتماعية والقدرة على الاتصال مع الشريك والتعبير عن الاحترام ، كانت من أهم العوامل المرتبطة بالتوافق الزواجي.**(Frank. Avery and Laman.1988.p729-737)**

وقد يفسر أيضا التوافق الزواجي فوق المتوسط كون الأساتذة يتبعون الإرشادات المتعلقة بالإطار الديني حيث يتمتعان بسعة الأفق لتجاوز المصلحة الشخصية من خلال الطقوس الدينية واحترام التقاليد ، على اعتبار الدين مبدأ مساعد والأمر الذي يساعد على تقدير الزوج(ة) لجهود الشريك خارج البيت حتى تتحقق السعادة الزوجية ، وبالتالي مساعدة الشريك على النمو داخل وخارج البيت مما يعزز التشابه في الأفكار والميول والاتجاهات والمعتقدات .والعامل الديني يزيد رغبة الزوجين في الاستمرار في العلاقة الزواجية ، وعدم الإقدام على الطلاق ، بما أن البدائل متاحة بعد حدوث الطلاق أقل قيمة من الزواج، وكلما زاد قيام الأستاذ المتزوج بالأنشطة الدينية كلما زادت لديه قيمة الزواج. حيث يعد الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد (**حيرة محمد علي،2005**) ؛ فإن تمسك أحد الزوجين بالتعاليم و السلوكات الدينية في حين إهمالها أو عدم المبالاة بها من الطرف الآخر قد يكون سببا بشكل أو بآخر في نشوب الخلافات الزوجية، فالتدين يعد سياقا نفسيا ملائما يستطيع من خلاله الأشخاص مواجهة المشكلات الاجتماعية ويزيد من توافقهم النفسي الاجتماعي **(الطاهر محمود،2004).**

2ـ 3ـ مناقشة وتفسير نتائج اختبار الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة للبحث الحالي على مايلي : **" توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي بأبعاده الأربعة (الرضا بين الطرفين ، الانسجام بين الطرفين ، الإجماع بين الطرفين ،التعبير عن العواطف) لدى الأساتذة ".** وتهدف هذه الفرضية للإجابة عن السؤال الثالث في إشكالية البحث الحالي وهو: **هل توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي بأبعاد ه الأربعة (الرضا بين الطرفين ، الانسجام بين الطرفين ، الإجماع بين الطرفين ،التعبير عن العواطف) لدى أفراد العينة ؟**

يتبين من الجدول (**15**) أنه لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي لدى الأساتذة ، في حين وجدت علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والبعدين الأول والثاني (الرضا بين الطرفين الانسجام بين الطرفين) ، بينما لم توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والبعدين الثالث والرابع

(الإجماع بين الطرفين ،التعبير عن العواطف) . ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة للبحث الحالي تحققت جزئيا .

و تتفق نتائج الفرضية جزئيا مع دراسة **Feirnouer & Evans 1989** إلى معرفة العلاقة بين التوافق الزواجي و التطابق فيما يتعلق بعمل المرأة ، و قد توصلت نتائج الدراسة إلى أن عمل المرأة يؤثر سلبا على التوافق الزواجي عندما تعمل المرأة في غير المجال المهني الذي تود العمل فيه ، و عندما لا يرغب الزوج في عمل المرأة في الوقت الحاضر أو المستقبل . كما تتفق مع دراسة **وسام بريك (2003)** التي توصلت للعديد من الدراسات أهمها أن المتزوجين أكثر احتراقا مقارنة بغير المتزوجين .

كما تتفق نتائج الفرضية الحالية مع نتائج **Williams (2007)** التي هدفت إلى دراسة أبعاد الاحتراق النفسي وعلاقتها بالرضا الزواجي . وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها البعدين الثاني والثالث (تبلد المشاعر، تدني الانجاز الشخصي) يرتبطان بمستوى الرضا الزواجي ، بينما لم تتوصل الدراسة إلى ارتباط دال بين البعد الأول (الإجهاد الانفعالي) والرضا الزواجي .

كما تتفق نتائج الفرضية مع نتائج دراسة **الضويان (2000)** إلى معرفة اثر عمل الزوجة على مشاركتها في القرارات الأسرية ، و قد أجريت الدراسة على عينة حجمها 285 من الزوجات العاملات من مستويات تعليمية مختلفة ، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية : إن عمل المرأة يحد من مشاركتها في اتخاذ القرار داخل الأسرة ،و إن عمل المرأة يؤثر على العلاقة بين الزوجين و يحد من الحوار الأسري بينهما .

و تتفق ايضا نتائج الفرضية مع نتائج دراسة **منيرة محمد شعراوي محمود (2008)** التوصل إلى برنامج إرشادي للحد من مشكلات سوء التوافق الزواجي المترتبة على عمل المرأة من خلال دراسة و تحليل المشكلات المالية المترتبة على عمل المرأة ، طبقت الدراسة على عينة عمودية من المدرسات و المشرفات العاملات في مدارس القاهرة يقمن في مدينة القاهرة ، بلغ عددهن (100) مدرسة و مشرفة ، و توصلت الدراسة وجود العديد من المشكلات التي تؤدي إلى عدم التوافق الزواجي الناتج عن عمل المرأة ، و من أهمها المشاكل

المالية ، مشكلات رعاية الأطفال ، مشكلات التكافؤ الاجتماعي ، مشكلات عدم التكافؤ في المستوى الديني و الثقافي ، مشكلات الإشباع العاطفي ، مشكلات الغيرة .

كما تختلف مع نتائج دراسة **Housekench et macke (1981)** التي هدفت إلى معرفة علاقة العمل (المهنة) بالتوافق الزواجي ، وقد وضحت النتائج أن النساء ذات الدرجة العالية من التعليم و اللاتي يعملن يكون توافقهم الزواجي مرتفع مقارنة باللواتي لا يعملن. و التي تفترض أن الأمر ليس في عمل المرأة خارج المنزل أو عدم عملها و لكن في مدى تأثير هدا السلوك على توقعات الدور و خلق صراعات الدور .

كما تختلف مع نتائج دراسة Martinussen **et al (2007)**، حيث هدفت إلى كشف أثر الاحتراق النفسي على الأسرة، من خلال استخدام مقياس Maslach ، ومما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة بين الضغط المنزلي والاحتراق النفسي، وان هذا الأخير يزيد عنف الزوج، بل يزيد صراع الدور لدى الزوج بين دوره في الأسرة والعمل، مما ينذر بسوء توافقه.

كما تختلف مع نتائج دراسة أحمد الحراملة **(2007)** ، ومما توصلت إليه الدراسة أن الاحتراق النفسي لدى غير المتزوجين أكثر منه لدى المتزوجين ، ويعتبر الزواج مصدرا للتخفيف من حدة الضغوط التي يعاني منها المتزوجين.

وتختلف نتائج الفرضية مع نتائج دراسة **إبراهيم و ماجدة محمود: (1995)** إلى التحقق من وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق الزواجي و إحداث الحياة لدى الزوجات غير العاملات ،وأسفرت النتائج أن هناك علاقة بين درجة التوافق الزواجي و إحداث الحياة مثل العلاقات الأسرية ، و العمل و الأولاد و الجانب المادي .

كما تختلف نتائج الفرضية مع نتائج دراسة **منيرة الشمسان (2004)** إلى الكشف عن العوامل المؤثرة في أحداث التوافق الزواجي و العلاقة بين أساليب المعاملة الزوجية و سمات الشخصية لدى المتزوجات (عاملات – غير عاملات) و توافقهم الزواجي . و قد أجريت الدراسة على 362 امرأة متزوجة عاملة و غير عاملة، و كان من بين نتائج الدراسة أن النساء غير العاملات كن أكثر توافقا من النساء العاملات.

عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والتوافق الزواجي لدى الأساتذة في الدرجة الكلية لا يعني عدم وجود علاقة بين الاحتراق النفسي وبعض أبعاد التوافق الزواجي ، و نظرا للأعراض المترتبة عن ضغوط مهنة التدريس، فإن هذه الوضعية الصعبة لا تتوقف عند الأستاذ فحسب ، بل تمتد آثارها إلى الأسرة، والمجتمع ككل. وهنا تكمن خطورة المشكلة، فقد تتدهور العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، ويفضل المعلم أن يبقى منعزلا لوحده ، كما يؤثر ذلك في علاقاته العائلية ومنها علاقته الزوجية.

(Cana- Garcia, et. Al .p 929)

ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية فيما يخص وجود ارتباط سلبي بين الرضا بين الطرفين و الانسجام بين الطرفين بالاحتراق النفسي لدى الأستاذ توفر ،عوامل مخففة للضغوط يجدها الفرد في عائلته وتمثل تعويضا له من المعاناة اليومية في مهن التدريس ،التي لا يجد فيها أحيانا من يسانده ويتفهم مشاعره ،ويصارحه ويتقاسم معه المشاريع المستقبلية والمصيرية .فقد ذكر **مخيمر (2006)** أن الاحتراق النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة ، بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سببا في الأزمات الزواجية والصراعات الأسرية **. (مخيمر ،2006،ص 250).**

وتؤكد العديد من الآراء في الدراسات المختلفة أهمية التوافق الزواجي في التخفيف من حدة الضغوط الخارجية فقد ذكر Roheling,et. al 1994 أن الأزواج الذين لا يشعرون بضغوط حياتية كبيرة يكونون متوافقين زواجيا. **(Brodury, 1997,p 114)** ؛ ويعني ذلك أن انخفاض مستوى الضغوط الحياتية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوافق الزواجي الإيجابي الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالسعادة الزواجية.

يمثل العمل ومحيطه مكان للالتزام بأداء المهام لتحقيق الأجر الشهري خاصة، وعلى الأستاذ تطبيق النصوص والقوانين أمام المشرفين دون حرية من طرفه. على العكس من ذلك، ففي البيت يجد متنفسا وشرك يتقاسمه همومه، يفرح معه، و يتبادل معه الأفكار والمشاريع، والمناقشة الصادقة، وله كل الحرية في برمجة الأنشطة مع الآخر، لبناء مشاريع مستقبلية هو طرف فيها. و نظرا لوجود فرص كثيرة للاتصال والحوار الدائم خاصة في وجود الأطفال، إذ

تتوقف نتيجة السلوك والمبادرات حسب الجهد المبذول. الأستاذ المتزوج بغض النظر عن جنسه، والذي يخبر عن مستوى مرتفع في الاحتراق النفسي يعجز عن تحقيق مستوى مقبول من الرضا مع الشريك ، لأنه يكون محبطا من كثرة الضغوط المتعلقة بمهنة التدريس ، وينقل معاناته إلى بيته فتكثر الصراعات والنزاعات لأنه لا يكون مشبعا بها ، وبسبب تبلد مشاعره تجاه كل ما يذكره بالإدارة والأولياء والتلاميذ .فكلما ارتفع مستوى الاحتراق النفسي للأستاذ كلما انخفض مستوى الرضا بين الزوج وزوجته ، والعكس صحيح . فقد وجد كذلك **April and Toors, 2005** أن الزواج الناجح يرتبط بالإنجاز والإبداع والقدرة على التجديد ومقاومة ضغوط الحياة والعمل. **(April and Toors, 2005, p 32)**؛ إذ أن ارتفاع مستوى الرضا بين الزوجين يساعد ويسهل عليه تخفيض حدة ودرجة المعاناة في تعاملاته في البيئة المدرسية ويكون ذلك بمثابة مصدر للتخفيف من الاحتراق النفسي.

ويذهب في نفس الاتجاه **حسن مصطفى، راوية محمود، (1993)** فهما يعتبران أن شعور الفرد بالرضا والسعادة الزوجية يتحقق له العديد من النجاحات في مجالات الحياة الاجتماعية والعملية. **(حسن مصطفى ، راوية محمود،1993، ص 06).**

ويؤدي المستوى المرتفع للاحتراق النفسي لدى الأستاذ المتزوج إلى انخفاض درجة الانسجام بين الزوجين والعكس صحيح ؛ لان كثرة الصراعات والمواقف المحبطة في الوسط المدرسي يجعل الأستاذ يتذمر من الآخر ويفقد الثقة فيه وفي أي علاقة يمكن أن تربطه به ، وينزع في بعض الأحيان الأستاذ إلى الانعزال عن الآخر من خلال نمطية التعامل مع التلاميذ الذين يسلكون سلوكات غير مقبولة ، ويتكون لدى الأستاذ آراء متدنية عنهم ، ويطغى التصنيف الذاتي لهم ، البعيد عن الموضوعية ،فيتعامل معهم بطريقة غير إنسانية .

ويربط **(فوزي جبل،2003)** الاحتراق النفسي بمستوى التوافق الزواجي ، فحسبه تظهر أعراض الاحتراق النفسي في حالات التشاؤم ، قلة الدافعية ، والافتقار إلى الاندماج لوجداني والجانب الاجتماعي ، مما يؤثر في قيام العلاقة الزواجية وأداء كل من الزوجين لعمله ودوره خارج وداخل المنزل .

كما يدعم موقف فوزي جبل ما توصل إليه **Céleste** الذي يرى أن الاحتراق النفسي تتعدى آثاره إلى كل من يتعامل معهم الأستاذ سواء في المدرسة أو خارجها ، وقد يصل به الأمر للتخلي عن مهنة التدريس أو الوقوع في الطلاق، ما لم يجد المساندة الفعالة من طرف الآخرين.**(Céleste, Raymond ,2005,p 216).**

بالإضافة إلى المواقف السلبية عن كل ماله علاقة بالتدريس قد يصبح الأستاذ على قدر من التشاؤم واليأس وعدم التحمل ، وبالتالي يبدأ في مقاومة النواحي الايجابية المتعلقة بالعمل ، بهدف تجنب المخاطر التي يتوهمها ، وقد يتخيل أو يفكر في ترك المهنة ، لأنه يشعر بأنه اقل اهتماما وانتماء وولاء لمهنته .ونتيجة لكل ما سبق قد تضطرب علاقاته الشخصية ويفقد الحماس المعتاد عليه في البيت ويقل انسجامه على المستوى الشخصي ويشعر بالقلق وعدم الصبر والعصبية وسرعة الإثارة مع الشريك في السلوكات اليومية مثل التمويل العائلي، أمور التسلية، الدين ، فلسفة الحياة. فلا يستطيع أن يصمد أمام الفشل الذي قد يلاقيه فيها وأن لا تثبط همته أو يدع اليأس يتسرب إلى نفسه ولو أصيب بخيبة أمل أو مر بلحظات صعبة، و **يذكر Demerouti et al,2004** أن هناك علاقة ارتباطية بين مهام المهنة والمشاكل العائلية ويتعلق الأمر بالإجهاد الانفعالي**(Demerouti et al,2004,p 131).**

فالسعي المستمر بين الطرفين لوضع حد فاصل بين الدور كزوج أو زوجة ، والدور كأستاذ ، بحيث يكون الزوج في البيت هو القائد للسفينة بمساندة الشريك ،في إطار علاقات حميمية ، عاطفية ، تؤدي بهما إلى بر الأمان ، حيث يصبح البيت متنفس للتعبير حن المشاعر الايجابية والسلبية التي تحميه وتشجعه على مقاومة الضغوط بفعالية خارج البيت .،بينما الدور كأستاذ فيعتبر عضو في مناخ مدرسي ، و ليس قائدا ، لان المدرسة لها هيئة وصية مسؤولة يرجع لها القرار غالبا ، وبهذا تصبح مسؤوليته محدودة مقارنة بمسؤوليته في البيت ، لاعتبارات منها طبيعة العلاقة في المدرسة كونها علاقات مهنية خاضعة للتشريع المدرسي مع وضوح المهام المسندة إلى الأستاذ .

ففي دراسة **Kirkpatrick,1999** يعتبر الدين ـ بوصفه سلوكا، يتكون من معتقدات وخبرات وتصرفات، ـ له دور مهم في زيادة توافق الفرد، وقدرته على حل مشكلاته الحياتية.

و يذهب Wulff,1997 في نفس الاتجاه إذ يعتبر أن التدين قد يكون ملجأ فرد من ضغوط الحياة ، كما أنه قد يساعد الفرد على تنمية وعيه بإمكاناته النفسية . وبما أن الأستاذ المتزوج فرد مسلم فان تمسكه وإيمانه بالله تعالى ، والمبادئ والقيم ، قد يشعره بقدر من الرضا والاطمئنان النفسي ، ويبعث فيه الأمل ويشحذ همته ويقوي عزيمته تجاه أية مشكلة أو ضغط يعترضانه ، مصداقا لقوله تعالى : **" الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب ".(الرعد :28)** ؛ وإن إتباع الإرشادات المتعلقة بالإطار الديني قد يساعد الزوجين في النجاح في الحياة عامة.

فقد ذكر **Jammes (1992) "** أن التمتع بسعة الأفق من خلال الطقوس الدينية واحترام التقاليد التي تعطي للحياة الزوجية الحيوية والمرونة والتلقائية في سياق التفاعل الزواجي ، ومن ثم فان الشريك الآخر في الزواج من المنطلق الديني مبدأ مساعد ، والمساهمة في المساندة الانفعالية والاجتماعية من خلاله أفضل من مساهمة الآخرين خارج الزواج **"**. **(James.1992) .p22-26.**

وتلعب الكفاءة الشخصية دورا مهما في تحقيق التوافق الزواجي وهي التصرف داخل العلاقة الزواجية المبنية على الثقة بالنفس وتقبل الأخطاء المعقولة من أحد الزوجين ، واحترام ذاتية الطرف الآخر في الزواج والنظرة التفاؤلية لمستقبل الزواج ، كلها كفاءات ترتبط بسمات الشخصية والسلوك اليومي ، تساعد على عدم حدوث خلل في الأنظمة الوظيفية للعلاقة الزواجية وتقديم الخدمات بصورة مباشرة ومستمرة للشريك الآخر في الزواج ؛ خاصة إذا كان في وضعية احتراق نفسي مصدره الوسط المدرسي . وإذا حدث انخفاض في مستوى التوافق الزواجي فانه يترتب عليه انخفاض في الانجاز المهني ، وقد يفسر ذلك بوجود مشكلات عاطفية وضعف القدرات الشخصية .

ويمكن تفسير النتائج المتحصل عليها أيضا إلى عامل المرونة الزواجية التي تعتبر من المحددات الأساسية لعوامل شخصية الفرد وخصائصها ،وخاصة مشاعر تقدير التي تجعل الفرد قادرا على التوافق الزواجي . وينعكس على الاهتمام بأسلوب معالجة المشكلات ،

والأخطاء الشخصية الصادرة، واستخدام الأساليب الاقناعية أثناء الحوار ، والكفاءة في أداء الدور .

2ـ 5ـ مناقشة نتائج اختبار الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على مايلي : **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور، الإناث) لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة.** و تهدف هذه الفرضية للإجابة عن السؤال الرابع في إشكالية البحث الحالي وهو: **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور، الإناث) لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة ؟**

يتبين من الجدول **(16)** أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف الجنس (ذكور، الإناث) لدى الأساتذة المتزوجين.

و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة **ماسلاش (2001)** ، التي ترى أن أغلبية البحوث المقارنة بين النتائج الكلية للاحتراق النفسي بين الجنسين قد توصلت إلى نتائج متطابقة.

تتفق نتائج نتائج الفرضية مع نتائج **دراسة فوزية عبد الحميد وعبد الحميد سعيد (2003)** التي هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الجنس والخبرة ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم ذلك على الاحتراق النفسي للمعلم، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود دالة إحصائية للاحتراق النفسي ترجع للجنس أو الخبرة التدريسية وأن المعلمين الذين يعملون مع الإعاقات المتعددة (الكبار) أكثر شعورا بالاحتراق النفسي في بعد الإجهاد الانفعالي .

كما تتفق نتائج نتائج الفرضية مع نتائج **دراسة إبراهيم القريوتي وفريد الخطيب (2006)** حول **"**علاقة بعض العوامل الديموغرافية ودرجة الاحتراق النفسي**"** وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي ترجع لعامل الجنس والحالة الاجتماعية، بينما وجدت فرقا يرجع لفئة إعاقة الطالب، حيث أن معلمي الإعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين أعلى في درجة الاحتراق النفسي عنى باقي الفئات.

وتختلف نتائج الفرضية مع ما أشارت إليه دراسات **علي عسكر (1986)** ، حيث كان المعلمون أكثر إحساسا بالاحتراق النفسي عن المعلمات، و**هانم عبد المقصود وحسين طاحون (1993)** ، وهو ما أشار إليه كل من **أسامة بطانية والمعتصم بالله (2004)** .وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسات **حاتم وهيبة (2005)** ، و**جرادي التيجاني (2007)** .

بينما اختلفت نتائج الفرضية مع نتائج **دراسة وسام بريك (2003)** "علاقة الجنس و الحالة الاجتماعية على الاحتراق النفسي عند المعلمين" ومما توصلت إليه الدراسة أن إصابة الذكور بالاحتراق النفسي أكثر من الإناث على بعدي تبلد المشاعر والشعور بنقص الانجاز دون البعد الثالث، كما أن المتزوجين أكثر معاناة من غير المتزوجين على بعد الإجهاد الانفعالي كبعد للاحتراق النفسي.

وتختلف نتائج الفرضية أيضا مع **دراسة Ahola et AL (2005)** التي هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي الوظيفي والاكتئاب النفسي والجنس، ومما توصلت إليه أن الاحتراق النفسي الوظيفي مرحلة مؤدية للاكتئاب النفسي وأن الرجال أكثر إصابة من النساء بالاحتراق النفسي الوظيفي.

و تختلف نتائج الفرضية أيضا مع ما أشارت إليه دراسات كل من **نصر يوسف (1995)** ، **وهبة إبراهيم و عويد المشعان (2004)** ؛ حيث كانت المعلمات أكثر احتراقاً من المعلمين.

كما نتائج الفرضية أيضا مع **دراسة عبد الله جاد محمود (2005)** حول "بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال نسبيا بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين .و أشارت نتائج الدراسة إلى أن من أهم عوامل الشخصية المسهمة في الاحتراق عامل الجنس(الإناث) أكثر احتراقا من المعلمين الذكور.

كما تختلف نتائج الفرضية أيضا مع **دراسة (2006) Tang &Bang** هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الخبرة،الجنس بالاحتراق النفسي لدى المعلمين الصينيين من الجنسين ، ووصلت إلى النتيجة التالية؛ الاحتراق النفسي لدى المعلمات أعلى منه لدى المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى من الاحتراق النفسي من ذوي الخبرة الأقل.

كما تختلف نتائج الفرضية أيضا مع **دراسة منصور السيد (2001) التي** هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الاحتراق النفسي بالجنس ، الخبرة ، المرحلة التدريسية التي يعمل بها المعلم ، و مما توصل إليه أن المعلمات أكثر تعرضا للاحتراق النفسي من المعلمين.

كما تختلف نتائج الفرضية أيضا مع دراسة **(2004) Hui-jeu** إلى التحقق من علاقة الجنس والاحتراق النفسي، ومن أدواتها مقياس ماسلاش،ومما توصلت إليه الدراسة أن الطالبات يعانين درجة أعلى من الاحتراق النفسي من الطلاب الذكور.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة ، كون مهنة التدريس تتطلب منهما القيام بنفس المهام في الوسط المدرسي ، ويخضعون لنفس التشريع المدرسي المسير للحياة التربوية ،ولهما نفس الحقوق والواجبات ، و نفس فرص الترقية ،ونفس التصنيف ، ويتعاملون مع نفس الإدارة والتلاميذ ، وإضافة إلى أنهم يخضعون إلى نفس التشريع المدرسي الذي لا يفرق في بنوده بين الجنسين. **(السيد فرحات 2003 ، ص 340).** ولذلك فالأستاذ أو الأستاذة يتعرضون لنفس عوامل الاحتراق النفسي ويعيشون يوميات متماثلة من حيث الإجهاد العاطفي ولحظات الملل والغضب وقد يصل الأمر إلى مرحلة تبلد المشاعر عند الحديث أو ذكر مهنة التدريس وما يترتب عنها من ضغوط عموديه كانت أم أفقية ، خاصة إذا قلت الموارد الذهنية و النفسية على الخصوص ؛ فالذكر والأنثى ليس لهما خيار آخر لتغيير المهنة في ظل الصعوبات الاقتصادية وقلة فرص التوظيف .

2ـ 5ـ مناقشة نتائج اختبار الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة للدراسة الحالية على مايلي : **" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف المرحلة التعليمية (متوسط، الثانوي) لدى الأساتذة المتزوجين ".** و تهدف هذه الفرضية للإجابة عن السؤال الخامس في إشكالية البحث الحالي وهو: **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف المرحلة التعليمية (متوسط، الثانوي) لدى الأساتذة المتزوجين ".** ؟

يتبين من الجدول **(17)** أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف **المرحلة التعليمية (متوسط، الثانوي) لدى الأساتذة المتزوجين.**

تتفق نتائج الفرضية أيضا مع دراسة **(منصور السيد 2001)** التي توصلت إلى العديد من النتائج ومنها أن الأساتذة في المرحلة الابتدائية أكثر احتراقا مقارنة بالمرحلتين المتوسطة والثانوية.

وتتفق النتيجة المتوصل إليها أيضا مع دراسة **(عبد الله جاد محمود 2005)** التي توصلت إلى العديد من النتائج ومنها أن أساتذة المرحلة الثانوية أكثر احتراقا من أساتذة المرحلة الابتدائية. و تتفق النتيجة المتوصل إليها أيضا مع دراسة **(مقابلة وسلامة، 1990)** التي توصلت إلى العديد من النتائج ومنها أن أساتذة المرحلة الثانوية أكثر احتراقا من أساتذة المراحل الأخرى.

قد تبدو النتيجة المتوصل إليها غي منطقية على اعتبار أن الأساتذة مكلفون بنفس المهام ولهم نفس الحقوق والواجبات في المرحلتين الثانوية والمتوسطة ، وعلى الرغم من ذلك ، يفسر الباحث ارتفاع درجة الإحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين الذين يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي مقارنة بزملائهم في مرحلة التعليم المتوسط كون الفئة الأولى تتعامل مع تلاميذ يمرون بمرحلة عمرية تظهر مؤشراتها بكثرة في سلوكات التلاميذ التي تزعج غالبا الأساتذة وتحدث لهم ضغوطا فهم يفتقدون لمهارات التعامل الفعال مع التلاميذ المشاغبين أو

الذين تقل لديهم الدافعية للتعلم ، وبالتالي فقد يستنفذ الأستاذ طاقته النفسية والبدنية نتيجة المجهودات الكبيرة التي يبذلها مما يؤدي به إلى عدم الاهتمام بالأشخاص ويتدنى مردوده . واعتبارا بأن الاحتراق النفسي ينشأ لأسباب تتعلق ببيئة العمل وأخرى بشخصية الفرد، وقد تؤثرا أكثر بيئة العمل أو الظروف المحيطة ببيئة العمل في مرحلة التعليم الثانوي على الأساتذة مقارنة بالمتوسطة ، خاصة فيا يتعلق بالانضباط داخل الصفوف المدرسية ، فقد يقترب سن الأستاذ من سن التلاميذ ولا يعدو الفراق كبيرا خاصة بين أولئك التلاميذ المعيدين لعدة مرات والأساتذة الجدد في ممارسة المهنة ، وقد تنتظر التلاميذ امتحانات مصيرية مثل البكالوريا والتي لها قيمة اجتماعية أكثر من غيرها من الامتحانات الرسمية . وفي مرحلة التعليم الثانوي . ويمكن تفسير وجود الفروق في درجة الاحتراق النفسي بين المرحلتين الثانوية والمتوسطة كون الأساتذة الذين يدرسون في التعليم الثانوي متحصلين جميعهم على شهادات جامعية وقد اختلفت توقعاتهم العليا أثناء التحاقهم بممارسة مهنة التدريس بالواقع الفعلي والصعب ، وتدني ظروفهم المعيشية إذا قورنت بمن التحقوا بمهن غير التعليم ولهم نفس المستوى التعليمي . وقد افتقدوا المساندة والدعم مقابل كبت لمتطلبات الأنا حسب تفسير نظرية التحليل النفسي وفشلوا في تعلم مهارات مناسبة للتخفيف من معاناتهم اليومية نظرا لقلة التحفيز والمكافآت حسب تفسير النظرية السلوكية لكيفية حدوث الاحتراق النفسي ، ففقدوا بذلك معنى في الحياة لأن كانت لهم مثل وأهداف عالية تتماشى مع شهاداتهم الجامعية وما يمكن أن تحقق لهم من مكانة مقارنة بمن لم يتمكن من مواصلة تعليمه ؛ فالأستاذ في مرحلة التعليم الثانوي في حاجة للتقدير الذاتي والاجتماعي ، وشعوره بالفراغ لقلة الطاقة والحمل الزائد يصاب بالاحتراق النفسي عبر مراحل ، فيقل رضاه الوظيفي لقلة انجازه الاحباطات المتكررة وقلة البدائل والتوقيت الغير كاف لكثرة المهام .

الخاتمة

يتسم البحث الحالي بالأهمية كونه يتعرض لدراسة شريحة من أهم شرائح المجتمع ألا وهي شريحة الأساتذة نظرا لما تكتسيه هذه الفئة من دور و مسؤولية في بناء الأجيال . و من خلال البحث تم التعرض إلى ظاهرة مهمة تلفت انتباه كل من له علاقة بالتربية ، ألا و هي الإحتراق النفسي و العوامل المسببة له ، و كذا ما قد يترتب عليه من آثار في المحيط الأسري مثل نوعية العلاقة مع الشريك ومستوى التوافق الزواجي ، الذي يعتبر الركيزة الأساسية في استقرار الأسرة و المجتمع.

و من هذا المنطلق ظهرت الحاجة إلى أهمية البحث في علاقة الإحتراق النفسي بالتوافق الزواجي لدى الأساتذة ، و لتحقيق الهدف المسطر تم الشروع في ضبط الإطار النظري للدراسة ، والمتمثل في مشكلة الدراسة ، و أهميتها، و التعريف بأهم متغيراتها ، و عرض الدراسات السابقة و التعليق عليها ، ثم تطرق الباحث في الجانب التطبيقي إلى تحديد منهج وعينة البحث و أدواته السيكومترية مع خصائصها و تطبيقها على عينة مكونة من 192 أستاذ **(ة)** متزوج (ة) وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا عن طريق **(SPSS)**، و عرضها وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى النتائج التالية:

- يعاني الأساتذة المتزوجين اللذين يدرسون في التعليم المتوسط والتعليم الثانوي في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط ، في الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي: **(**الإجهاد الانفعالي ، تبلد المشاعر ، تدني الانجاز الشخصي **)**.
- يعاني الأساتذة اللذين يدرسون في التعليم المتوسط والتعليم الثانوي في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط في التوافق الزوجي.
- لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والتوافق الزواجي لدى الأساتذة في ولاية البليدة.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي وبعد الرضا بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي وبعد الانسجام بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة.

- لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي و الإجماع بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة.

- ع لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي وبعد التعبير عن العواطف لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة.

- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف الجنس لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف المرحلة التعليمية لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة.

و النتائج المتوصل إليها من خلال ما سبق تبعث إلى القول في الاختلاف الموجود بين الباحثين العرب و الباحثين الغربيين منهم حول علاقة الإحتراق النفسي بالصحة النفسية و بالخصوص التوافق الزواجي ، بين مؤيد للعلاقة السلبية بينهما ، و مؤيد لعدم وجود أية علاقة بينهما .

و بناء على النتائج المتوصل إليها يمكننا القول أن الأساتذة يعانون فعلا من مستوى فوق المتوسط في الاحتراق النفسي فيا يخص أبعاده الثلاثة المتمثلة في : الإجهاد العاطفي، تبلد المشاعر، تدني الإنجاز الشخصي على التوالي. كما يعنون من توافق زواجي فوق المتوسط وانه لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والتوافق الزواجي لدى أفراد عينة البحث .وعدم وجود فروق دالة في الاحتراق النفسي بين الجنسين ،ووجود فروق في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المرحلة التعليمية بين الثانوية والمتوسطة .

الاقتراحات:

على ضوء النتائج التي تمخضت عن الدراسة ، ارتأى الباحث أن يقدم بعض الاقتراحات التي يوجزها كما يلي:

- عقد ندوات تدريبية حول موضوع الاحتراق النفسي تساعد الأساتذة على التعامل بفعالية لمواجهة ضغوط مهنة التدريس ؛
- تعزيز مؤشرات التوافق الزواجي لتحقيق الصحة النفسية لدى الأساتذة من خلال تقديم برامج إرشادية زواجية تتضمن (مهارات الاتصال، إدارة الأزمات الزواجية، أسلوب حل المشكلات، ......).
- توفير الظروف المساعد ة على تحقيق الصحة النفسية والانجاز الشخصي في الوسط المدرسي.
- طلب المساندة من المختصين لتزويد الأساتذة باستراتجيات فعالة لتجنب الاحتراق النفسي
- إجراء المزيد من الدراسات حول مواضيع الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى فئات أخرى في الوسط المدرسي .
- ضرورة تضمين البرامج و المناهج الدراسية المخصصة لتكوين الأساتذة في المدارس العليا للأساتذة ، محاور تحقيق الصحة النفسية.
- فتح فضاءات للترفيه ، الاسترخاء و الإبداع في الوسط المدرسي.
- تصميم برامج إرشادية و مهنية تساعد على اختيار العاملين بقطاع التربية وفق معايير علمية.
- توظيف المرشدين النفسيين في الوسط المدرسي للتكفل النفسي بالأساتذة.

المصادر

القرآن الكريم

المراجع

❖ **أولا: المراجع العربية:**

➢ **الكتب**

1. البخاري محمد، د.ت، **الجامع الصحيح** ، الرياض ، دار اشبيليا.
2. بن مانع،سعيد. 1410.**الأسرة كيفية دراستها وحل مشكلاتها**، مكة المكرمة، دار الصفا.
3. تايلور ،شيلي، ترجمة :وسام دريوش بريك فوزي شاكر داود **. علم النفس الصحي**، طبعة الأولى 2008 مكتبة دار الحامد ، عمان .
4. توفيق ،سميحة كرم .(1996) .**مدخل إلى العلاقات الأسرية** ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
5. جابر عبد الحميد، و جابر أحمد خيري. (1996)، **مناهج البحث في التربية و علم النفس**، دار النهضة العربية، القاهرة.
6. جمعية، يوسف .(2004) **.إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب و الممارسة رؤية نفسية** ،إيترال للنشر و التوزيع بالقاهرة .
7. حلمي ،إجلال.(1987)،**دراسات في الاجتماع ،الأسرة،العائلة،المجتمع**،القاهرة،دار رزيق للطباعة و النشر مصر.
8. الحويطي، موسى.(2004)،**مصادر الاحتراق الوظيفي لدى العاملين في خدمة العملاء** بالشركة العلمية لكلية التجارة،جامعة الزقازيق،العدد146.
9. الخشاب، سامية .1987، **النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة** ، القاهرة، دار المعارف.
10. خليل ،محمد (1999) .**سيكولوجية العلاقات الزوجية**، القاهرة دار القباء .
11. الخولي، سناء (1988) .**الزواج والأسرة في العالم متغير**، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
12. دافيدوف ، ليندا(1980)،**مدخل علم النفس** ،مراجعة فؤاد أبو حطب لارو الحجل وهيل الدار الدولية،القاهرة.
13. الداهري،صالح حسن والعبيد ناظم(1999)،**الشخصية والصحة النفسية،الأردن**،اربد،دار الكندي للنشر و التوزيع.
14. الرشيد، بشير صالح (2000).**مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة**، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، الكويت.
15. زيدان ،السر طاوي ، 1997.**الإحتراق النفسي و مصادره لدى معلمي التربية الخاصة** ، جامعة عين شمس.
16. سري، جلال محمد (1990) **علم النفس العلاجي**، ، القاهرة عالم الكتب.
17. سعد ،عبد الرحمن(1983):**القياس النفسي**، مكتبة الفلاح، الكويت.
18. سعود ،مصطفى(1998)، **الصحة النفسية**، مكتبة دار الفكر العربي للنشر،سوريا،حلب.
19. سناء ،الخولي (1989) **الزواج و الأسرة في عالم متغير** ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
20. الشادلي، عبد الحميد محمد (2001). **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية** ،المكتبة الجامعية زاريطة،الإسكندرية .

21. طريف فرج شوقي ،محمد حسن عبد الله (2003) .**توكيد الذات و التوافق الزواجي دراسة ميدانية على عينة من الأزواج المصريين** ، دار الغريب القاهرة.
22. عادل عبد الله ،محمد(1995)**مقياس الإحتراق النفسي للمعلمين**-القاهرة-مكتبة الأنجلو مصرية.
23. عبد المحسن فهد السيد(2000)، **محددات الإعياء المهني بين الجنسين،** دراسة تطبيقية في مؤسسات الرياض، المجلد39، العدد4.
24. العزة، سعيد حسني(2000)، **الإرشاد الأسري- نظرياته وأساليبه العلاجية،** القاهرة، دار الفكر الغربي.
25. علي، عسكر(2000)، **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،** ط2، الكويت، دار الكتاب الحديث.
26. فان، دالين(1997)، **مناهج البحث في التربية و علم النفس** ، ترجمة محمد نبيل نوفل و سليمان الخضري ، الشيخ و طلعت منصور ،مكتبة الأنجلو مصرية،القاهرة.
27. فهمي،مصطفى(1979) ، **التوافق الشخصي والاجتماعي،** القاهرة، مكتبة الخانجي.
28. فؤاد أبو الحطب،آمل صادق، (1991). **مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في علم النفس و التربية والاجتماع**،مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة.
29. فوزي ،محمد جبل(2003)،**الإحتراق النفسي لدى الحلقة الأولى من التعليم الأساسي و علاقته بقيم العمل لديهم.**
30. القريطي ، عبد المطالب أمين (1998) **. في الصحة النفسية،** دار الفكر العربي القاهرة.
31. كفافي علاء الدين (1999). **الإرشاد و العلاج النفسي الأسري** ، **المنظور النسقي الاتصالي** ،معهد الدراسات و البحوث التربوية ، جامعة القاهرة.
32. كلثوم ،بلميهوب (2006) **الاستقرار الزواجي دراسة في علم النفس** . منشورات الخبر الجزائر.
33. كمال ،إبراهيم مرسي (1995) **العلاقة الزوجية و الصحة النفسية في الإسلام و علم النفس**. دار النشر للجامعات، القاهرة.
34. كمال ،إبراهيم مرسي (1998) **العلاقة الزوجية و الصحة النفسية في الإسلام و علم النفس**. الطبعة الثانية، دار النشر للجامعات، القاهرة.
35. كمال سالم ،سيسالم(2002)، **موسوعة التربية الخاصة والتأهيل النفسي،** العين،دار الكتاب الجامعي.
36. الكندري ، أحمد (1992) **علم النفس الأسري** ، الكويت، مكتبة الفلاح.
37. لطفي، الشربيني (2001). **الإكتئاب (الأسباب و المرضى والعلاج)** ، دار النهضة العربية ،بيروت ، لبنان.
38. محمد ،الشبراوي (2005).**علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم** .
39. المنيزل ،عبد الله فلاح وغرايبه ،عايس موسى ، (2009).**الإحصاء التربوي** ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن.

➢ المجلات والمقالات:

40. إبراهيم رزق ،سند ومحمود ماجدة(1995)، **التوافق الزواجي وعلاقته بضغوط الحياة،دراسة مقارنة بين الزوجات العاملات والزوجات غير العاملات**،مجلة الآداب و العلوم الإنسانية،المجلة15،الجزء1،جامعة المنبأ.ص

41. بنا، نادية أمل (1986)،**مدى انطباق الصورة الوالدية على الزوج وعلاقته بالتوافق الزواجي و اختيار القرين**،مجلة العلوم الاجتماعية،مجاد14،العدد3،الكويت.

42. حسن مصطفى حسن، و رواية محمود حسين.(1993**). التوافق الزواجي وعلاقته بتقدير الذات و القلق و الاكتئاب**، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للاكتئاب، السنة 7، العدد28.

43. حمود فهد ،القشعان (2000)،**تأثير العقم على تقدير الذات والتوافق الزواجي في الأسرة الكويتية ،دراسة ميدانية مقارنة** ، مجلة كلية التربية ،جامعة المقصورة ،العدد (42).

44. خضر مخيمر، أبو زيد (2002). **الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي و علاقته ببعض المتغيرات**، مجلة كلية التربية، - بجامعة دمشق –، المجلد (12)، العدد (2).

45. دواني كمال، الكيلاني،أنمار،عليان خليل (1989).**مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن** ،المجلة التربوية ،الكويت،المجلد 5،العدد(19).

46. سامي ،محمد موس هاشم(1990)،**دراسة لبعض العوامل المحددة لأسلوب اتخاذ القرار الأسري**،مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق العدد(11)السنة5.

47. سمور ،قاسم(1997)،**دراسة تنبؤية لقياس درجة التوافق الزواجي في ضوء عدد من المتغيرات**،مجلة أبحاث تربوية،الرمول،سلسلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية المجلد13 ، العدد2.

48. سهيل فهيم ،الغباشي(2001)، **المشقة النفسية للعمل بأقسام الطوارئ الطبية و علاقتها باللياقة النفسية للأطباء**،مجلة الدراسات النفسية،رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية،مجلد (11)،العدد(4).

49. السيد إبراهيم، السمادوني (1990)،**إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية** ،مجلة التربية المعاصرة.

50. السيد إبراهيم ،السمادوني (1995)،**الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة و تبعاته،دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية و المهنية**،مجلة التربية المعاصرة،العدد36.

51. سيد أحمد ،محمد البهاص (2002).**الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة** ،مجلة كلية التربية ،جامعة طنطا،المجلد (1)،العدد(31).

52. سيد، محمد عبد العال(2002).**ضغوط العمل والأزمات**، مجلة مركز معوقات الطفولة، جامعة الأزهر، العدد(10).

53. عبد الله ،جاد محمود(2005)،**بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين**،مجلة كلية التربية بالمنصورة،ع57،جانفي.

54. عدنان ،الفرح(2001).**الإحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر**،مجلة دراسات-العلوم التربوية،الأردن المجلة،28،العدد2.

55. عطيات فتحي، إبراهيم أبوالعنين(1999) ،**ديناميت الاختيار الزواجي و علاقته ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية**،مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد50،السنة 13.
56. العطية أسماء ،عيسوي طارق (2004). **الإحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات بدولة قطر** ،المجلة المصرية للدراسات النفسية،أفريل ،العدد 45.
57. علي ،عبد السلام(1997**)، المساندة الاجتماعية و مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات**، مجلة دراسات نفسية، العدد2، المجلد7.
58. علي ،عسكر و أحمد عبد الله(1988)، **مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية**، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد(12)، العدد(4).
59. فوزية عبد الحميد الجمالي، وعبد الحميد سعيد حسن (2003).**مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم الدراسية بسلطنة عمان**، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد (2)، العدد (1).
60. فوقية محمد، محمد راضي، (2005)، **إدارة الصف و علاقتها بالشعور بالإنهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية**، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مجلد(21)، العدد(2).
61. القريوتي،إبراهيم أمين والخطيب،فريد مصطفى(2006)،**الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن**، مجلة كلية التربية،السنة الحادية والعشرون،العدد23،العين،جامعة الإمارات العربية المتحدة.
62. محمد عاطف رشاد (2000) **الخصال الشخصية و التنبؤ بالتوافق الزواجي لدى الشباب**. مجلة دراسات نفسية ، المجلد العاشر ، العدد الثالث.
63. مزيدة بنت عبد الوهاب آل مشرف، **مصادر الإحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس.** بجامعة الملك سعود بالرياض، مجلة دراسات،235 الخليج و الجزيرة العربية،105.
64. مشيرة عبد الحميد اليوسفي(1990)، **ضغوط الحياة الموجبة و السلبية و ضغوط عمل المعلم كمتنبأ للتوافق**، مجلة البحث في التربية و علم النفس، كلية التربية، جامعة ألمانيا، المجلد(3) العدد(4).
65. منصور محمد السيد (2001**). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي مدارس الأمل بمحافظة أسوان،دراسة إمبريقية إكلينيكية**، مجلة كلية التربية بأسوان ،جامعة جنوب الوادي، العدد (5).
66. نجاة زكي موسى ،و مديحة عثمان عبد الفضيل (1998).**أساليب مواجهة المشكلات و علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المنيا** ،دراسة تنبؤية ،مجلة البحث في التربية وعلم النفس،كلية التربية،جامعة المنيا،المجلد (12) ،العدد (1).
67. هالة عبد المؤمن فرجاني(1990)، **الإدراك المتبادل بين الزوجين وعلاقته بفارق السن بينهما، دراسة استطلاعية**، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، السنة4، العدد15.
68. وسام بريك (2003).**ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس عمان الأساسية والثانوية العامة والخاصة وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات الديموغرافية والمهنية** . مجلة العلوم التربوية، التربوية معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة ، العدد (1).

➢ القواميس والموسوعات:

69. أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور(1956)،**لسان العرب** ،المجلد (10) بيروت ، دار بيروت للطابعة و النشر.

70. جابر عبد الحميد جابر،وعلاء الدين كفافي(1990)،**معجم علم النفس والطب النفسي**،الجزء3،القاهرة،دار النهضة العربية.

71. جابر عبد الحميد جابر،وعلاء الدين كفافي.(1989)،**معجم علم النفس والطب النفسي**،الجزء2،القاهرة،دار النهضة العربية.

72. عادل أحمد عز الدين الأشول(1987)،**موسوعة التربية الخاصة**،القاهرة ،مكتبة الأنجلو المصرية.

73. فرج عبد القادر طه،وشاكر عطية قنديل،وحسين عبد القادر محمد،ومصطفى كامل عبد الفتاح(2003)،**موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**،ط2،القاهرة،دار غريب.

74. منير البعلبكي (2003)**.المورد"انجليزي-عربي"**،ط37،بيروت:دار العلم للملايين،ص24.

الرسائل و الأطروحات:

75. إيمان محمد مصطفى(1998)،**مدى فعالية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الإحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات"**رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة القاهرة،معهد الدراسات والبحوث التربوية النفسية.

76. جرادي التيجاني،(2007)**مركز التحكم والاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية**،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الجزائر،.

77. حاتم وهيبة.(2005).**الإنهاك المهني لدى أطباء مصلحة الإستعجلات**، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الجزائر.

78. الحنطي نوال .(1999) ، **مشكلات التوافق الزواجي لدى الأسرة السعودية خلال السنوات الخمس الأولى للزواج في ضوء بعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.

79. دسوقي راوية(1986)،**التوافق الزواجي**،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق-مصر.

80. الشمسان منيرة (2004)،**التوافق الزواجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات**، رسالة دكتوراه غير منشورة ،الرياض.

81. شهيناز أحمد محمد محجوب، (1998)، **دراسة لبعض الجوانب النفسية ذات العلاقة بالتوافق الزواجي ،لدى المرأة العاملة في المجتمعات الجديدة**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ،جامعة عين شمس ، مصر.

82. شويطر ليلى. (2006).**الضغط المهني لصراع وغموض الدور وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى الموظفين**،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر.

83. ضبع مريم، (2006).**الضغط المهني لدى الإطارات الجزائرية، مصادره ونتائجه**،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الجزائر.

84. عبد الجواد وفاء (1991)، **رضا الزوج من حيث علاقته بالبناء النفسي للزوجين**. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة عين شمس.

85. عبد السميع سهر(1987)، **اضطراب التكيف لدى المرأة العاملة وعلاقته باضطراب في حياتها العائلية**، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة عين الشمس.

86. فوزي ميهوبي، (2007).**المناخ التنظيمي السائد داخل المؤسسة الصحية وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى الممرضين**،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الجزائر.

87. القاسم فوزية (1428) **محددات الإحتراق الوظيفي لدى الموظفين في مجال القطاعين العام والخاص**،رسالة ماجستير غير منشورة ،المملكة العربية السعودية .

88. محمد عبد السميع رزق محمد(1990)، **الإنهاك النفسي للمعلم و علاقته بالمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي**، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة المنصورة.

89. منيرة الشمسان (2004)**.التوافق الزواجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية ،دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات** ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،الرياض .

❖ ثانيا:المراجع الأجنبية:

➢ Livres :

90. CONSINI r. & al**,** 1996.**Consist Encyclopaedia of psychology,** New York: John Wilay & sons.

91. Cook D., 1995. **The contribution of personal qualities to perceived marital and Adjustment in older spouses**, Dris, int,55 - 4B 5094.

92. Cunningham, W.G. 1992.**Teacher burnout: Stylish fad or proffer problem** & **changing**, 12.

93. Dejours CH. 2000. **Travail usure mentale,** Beyard, Paris.

94. Gervais .C, 1991. **Comprendre et prévenir le burnout** .Ottawa, éditions Agence d'arc,.

95. Lourel M. Gana, K. Prud homme, V. cercle, A**.** , 2004.**Le burnout chez le personnel des maisons d'arrêt, test du modèle, demande –contrôle de karseh**, l'encéphale.

➢ Revues et Magazines :

96. Angel, B.; Anton, A. & Joan, B. (2003): **Burnout Syndrome and Coping Strategies: A structural relations Model**. Psychology in Spain, vol 7, n1, p 46-55.

97. Cohen, CL.Bradbury.1997. TN .**Negatives life events, marital interaction, and the longitudinal course of new lywed marriage** .J. Personality and social, psychology, V (73) pp.114-128.Jul.

98. David W. Brock H. & David J., 2000.**General traits of personality and affectivity as predictors of satisfactions in intimate relationships, Evidence from self and partner – Ratings** , journal of personality, 68.3.

99. Dondin,P., Pflug, L. Martin ,D. & Moreau, J. 2001.,Entre renoncement et engagement , un défi pour la formation continue des enseignants , in la fortune, PA,Dondin et D .Martin (eds), la formation continue de la réflexion à l'action, sainte, Fory, Presses de l'université du quèbec , PP167-186.

100. Eur, J(2004): **Economic stress and marital adjustment among couples: analyses at the dyadic level**. European Journal of Social Psychology. Vol 34. Pp 519-532.

101. Freudenberger, H. 1974. **Staff burnout, journal of social issues** 20(1), and p159-165.

102. Garrasa ,E .Moreno, Jimenez ,B. Liang ,Y. Gonzolez,J. 2008. **The relationship between socio-demographic variable, Job stresses, burnout, and hardy personality in nurses**, An exploratory study .International journal of nursing studies, 4,416-427.

103. Gautier I. 2003. **Burnout des médecins** in : le bulletin du conseil départemental de l'ordre des médecins de la ville de paris, n°86, Mars.

104. Gotman J. M. & Krokoff LJ. 1989, **Marital interaction and satisfaction along itudinal view**, journal of consulting and clinical psychology, 57-47-52.

105. Gotman J.Katz , L. F. 1993 **Patterns of marital conflict predict children's internalizing and exernalizing behaviours** department of psychology university of Washington developmental psychology, Nov,vol 29,N°6940-950.

106. Hafner R.Julian and S.Spence, 1988.**Marriage Duration, marital adjustment and psychological symptoms**, Across-Section study, journal of clinical psychology, MAY.v44 .n 3.

107. Halbesleben, J. R. B., & Buckley, M. R. (2004**). Burnout in organizational life**. Journal of Management, 30, 859−879.

108. Jackson, SE, Schwab, RL, & Schuler, RS (1986). **Toward an understanding of the burnout phenomenon.** *Journal of Applied Psychology, 71*, 630-640.

109. Kitamura, T & et al (1995**): Factorial structure and correlates of marital adjustment** in a Japanese Population a community study. The Journal of Community Psychology. No 23. Pp37-54.

110. Koyon, L. & Kintz, H. 1985.**The relation of personal and environmental variable to teacher burnout, Teaching and teacher education**, 1(3), 243-249.

111. Languirand F, **Prévenir le burnout**, Montréal édition Héritage, 1987.

112. Lee R, Ashforth BE. . (1996**). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of burnout**. J Appl Psychol; 81:123–33.

113. Lee, R. T., & Ashforth, B.E. (1990). **On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout**. Journal of Applied Psychology, 75, 743-747.

114. Locksley A., 1980.**On the effects of wives employment on marital adjustment and companionship**, Journal of marriage and the family, May PP337-346.

115. Marcela Williams , **Follow it has tips to prevent professional burnout** , Academic search premier , ONS connect , April 2007, vol 22 Issue 4 p 26

116. Maslach C. & Jackson S.E. (1986**) MBI: Maslach Burnout Inventory;** Manual Research Edition. University of California, Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.

117. Maslach, C., Schaufeli, BW, & Leiter, PM (2001). **Job Burnout**. *Annual Review of Psychology*, *52*, 397-422.

118. Pines AM, Aronson E, Kafry D. (1981). **Burnout - from tedium to personal growth**. New York: The free press:3-225.

119. Roheling, J.L .et al ,1994**Positivity in marriage, The role of discord and physical aggression against wives** ,J. of Marriage and the Family v(56)69-79.

120. Schaufeli, W. & Greenglass, E. (2000). **Introduction to special issue in burnout and health**. Psychology and Health, 16, 501-510.

121. Schwab, RL, Jackson, ES, & Schuler SR (1986). **Educator burnout: Sources and consequences**. *Educational Research Quarterly*, *10*, 14-30.

122. Singh, R & Sushma, T (2006): **Assessment of Marital Adjustment among Couples with Respect to women's Educational Level and Employment Status**. Kamla-Raj.Vol 8 (4). Pp 259-266.

123. Truchot D. 2004**Le burnout des médecins généralistes de Poitou-Charentes**. Rapport de recherche pour l'Union Régionale des Médecins Libéraux de Poitou-Charentes:99.

124. Turnipseed D.L., 1994**An analyse of the influence of work environment variables of moderators on burnout syndrome**, Journal of Applied psychology, 24, 9, P782-800.

استمارة معلومات شخصية

معلومات عامة

الجنس : ذكر ☐ *أنثى* ☐

العمر: *من 25 - 35* ☐ *من 36 - 45* ☐ *أكبر من 46* ☐

الخبرة المهنية: أقل من 5 سنوات ☐ *من 5 إلى - 10 سنوات* ☐

من 10 إلى سنة 20 ☐ *أكثر من سنة 20* ☐

المرحلة التعليمية التي تدرس لها: *المتوسط* ☐ *الثانوي* ☐

ملحق رقم «1» : مقياس الإحتراق النفسي « ماسلاش»

سيدتي الأستاذة / سيدي الأستاذ :

في إطار إنجاز مذكرة ماجستير تخصص «**الإرشاد والصحة النفسية** »، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم التعاون بغرض إفادتنا في جمع البيانات. نقترح عليك سيدي مجموعة من العبارات ونطلب منك قراءاتها ثم الإجابة عليها بوضع ***إشارة (+) أمام كل عبارة حسب عدد المرات التي تتناسب وشعورك نحو مهنة التعليم.***

ونحيطكم علما بأن هذه المعلومات تستخدم إلا لغرض البحث العلمي مع المحافظة على سريتها.

رجاء الإجابة على كل العبارات.

لك شكري وتقديري لحسن تجاوبك وتعاونك في خدمة البحث العلمي،،

الرقم	العبـــــــــارات	كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة أو أقل في الشهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
1	أشعر أن عملي في التدريس يستنفذني انفعاليًا .							
2	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم التدريسي.							
3	أشعر بالإجهاد حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة يوم تدريسي جديد.							
4	من السهل معرفة مشاعر تلاميذي .							
5	أشعر أنني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر.							
6	إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد.							
7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل تلاميذي .							
8	أشعر بالاحتراق النفسي في عملي .							
9	أشعر أن لي تأثيرًا إيجابيًا في حياة كثير من الناس بفضل مهنتي في التدريس.							
10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس.							
11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي.							
12	أشعر بالحيوية والنشاط.							
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس.							
14	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير.							
15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع تلاميذي من مشاكل.							
16	إ ن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة .							
17	أستطيع بسهولة تهيئة جو نفسي مريح مع تلاميذي.							
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع التلاميذ.							
19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لمهنة التدريس.							
20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارسة مهنة التدريس.							
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارسة مهنة التدريس.							
22	أشعر أن التلاميذ يلومونني عن بعض مشاكلهم.							

		دائما نتفق	معظم الأوقات نتفق	أحيانا نختلف	كثيرا ما نختلف	معظم الأوقات نختلف	دائما نختلف
1	تسيير الشؤون المالية للأسرة	5	4	3	2	1	0
2	كيفية قضاء أوقات الراحة	5	4	3	2	1	0
3	الشؤون الدينية	5	4	3	2	1	0
4	إظهار العاطفة	5	4	3	2	1	0
5	الأصدقاء	5	4	3	2	1	0
6	العلاقات الجنسية	5	4	3	2	1	0
7	الاتفاق حول مفهوم السلوك الصحيح	5	4	3	2	1	0
8	فلسفة الحيـــاة	5	4	3	2	1	0
9	طريقة التعامل مع أهل الزوج(ة)	5	4	3	2	1	0
10	مدى الاتفاق حول الأهداف والأشياء التي تعتقد أنها هامة	5	4	3	2	1	0
11	مدى الوقت الذي تقضيانه مع بعض	5	4	3	2	1	0
12	اتخاذ القرارات المهمة	5	4	3	2	1	0
13	أشغال البيت	5	4	3	2	1	0
14	أنشطة وقت الفراغ	5	4	3	2	1	0
15	قرار العمل والمهنة	5	4	3	2	1	0
		كل الوقت	معظم الوقت	مرات كثيرة	أحيانا	نادرا	أبـدا
16	كم مرة تحدثت أو فكرت في الطلاق ؟	0	1	2	3	4	5
17	كم مرة أنت أو زوجك (تك) تركت البيت بعد شجار بينكما ؟	0	1	2	3	4	5
18	بشكل عام ما مدى اعتقادك أن الأمور بينك وبين زوجك(تك) في حالة جيدة ؟	0	1	2	3	4	5
19	هل تبوح بكل شيء لزوجتك ؟	0	1	2	3	4	5

20	هل حدث وأن ندمت على الزواج ؟	0	1	2	3	4	5
21	إلى أي مدى تتشاجر (ين) أنت وزوجتك ؟	0	1	2	3	4	5
22	إلى أي حد يثير أحدكما أعصاب الآخر؟	0	1	2	3	4	5

		كل يوم	**معظم الأيام**	**البعض منها**	**نادرا**	**أبدا**
23	هل تقبل زوجتك ؟	4	3	2	1	0
		كلها	**بعضها**	**البعض منها**	**القليل جدا**	**ولا واحدة**
24	هل تقوم أنت وزوجتك بنشاطات خارجية مع بعضكما البعض ؟	4	3	2	1	0

ملحق رقم «2» : مقياس التوافق الزواجي « غراهام سبانييه »

التعليمة:

معظم الناس يعانون من الخلافات في علاقاتهم. حاول (ي) من فضلك أن تشير إلى أي مدى تتفق (ين) أو تختلف (ين) مع زوجك(تك).بوضع علامة (+) في الخانة المناسبة.

	ما مدى حصول الأمور التالية بينكما ؟	أبدا	أقل من مرة في الشهر	مرة أو مرتين في الشهر	مرة أو مرتين في الأسبوع	مرة في اليوم	كثيرا
25	تبادل الأفكار	0	1	2	3	4	5
26	الضحك مع بعض	0	1	2	3	4	5
27	مناقشة صادقة	0	1	2	3	4	5
28	القيام بمشروع	0	1	2	3	4	5

مرة أو مرتين في الشهر هناك بعض الأمور التي يتفق عليها الأزواج أحيانا ويختلفون عليها أحيانا أخرى, حدد ما إذا كان **البندين التاليين** قد سببا لكما اختلافا في الرأي أو مشاكل في علاقتكما خلال الأسابيع القليلة الماضية أجب بـ (نعم) أو (لا) .

		نعم	لا
29	جد متعب لممارسة الجنس	0	1
30	عدم إظهـــار الحب	0	1

31 - تمثل الأرقام التالية درجات متفاوتة من السعادة في علاقتكما, حيث يمثل الرقم (3) (سعيد) متوسط السعادة في معظم الأوقات. من فضلك **أشر إلى الدرجة** التي تعبر أكثر عن درجة سعادتك, آخذا بعين الاعتبار كل الجوانب في علاقتك الزوجية.

0	1	2	3	4	5	6
منتهى التعاسة	تعيس	تعيس قليلا	سعيد	جد سعيد	منتهى السعادة	الكمال

32- من ***فضلك ضع علامة (+) أمام واحدة من العبارات التي تصف شعورك بشكل أفضل حول مستقبل علاقتكما.***

أريد جاهدا النجاح لعلاقتنا وسأذهب إلى أبعد الحدود لكي يتحقق ذلك. ☐

ارغب كثيرا لعلاقتنا أن تنجح وسأبذل كل ما في وسعي ليتحقق ذلك. ☐

ارغب كثيرا لعلاقتنا أن تنجح وسأقوم بما علي كي يتحقق ذلك. ☐

سيكون شيئا جميلا إذا نجحت علاقتنا ولكنني ارفض أن أقوم به أكثر مما أقوم به حاليا كي تنجح. ☐

سيكون شيئا جميلا إذا نجحت علاقتنا ولكنني ارفض أن أقوم به أكثر مما أقوم به حاليا كي أحافظ على استمرار علاقتنا. ☐

علاقتنا لن تنجح أبدا وليس في الإمكان القيام بأكثر مما أقوم به للحفاظ على استمرارها . ☐

الاحتراق

الثبات

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.647	22

التوافق

الثبات

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.664	32

الصدق

Statistiques de groupe

	V58	N	Moyenne	Ecart-type
V57	1.00	8	92.0000	3.85450
	2.00	8	76.1250	5.19443

Test d'échantillons indépendants

	Test-t pour égalité des moyennes	
	t	Sig. (bilatérale)
V57	6.942	.000

الصدق:

Statistiques de groupe

VAR00007	N	Moyenne	Ecart-type
	8	111.7500	.70711
	8	96.3750	3.58319

Test d'échantillons indépendants

	Test-t pour égalité des moyennes	
	t	Sig. (bilatérale)
VAR00006	11.907	.000

الاحصاءات الوصفية

الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
أنثى	119	61.98
ذكر	73	38.02
المجموع	192	

العمر

العمر	التكرارات	النسبة المئوية
25-35سنة	58	30.20
36سنة - 45	79	41.15
اكبر من 46سنة	55	28.65
المجموع	192	

الخبرة

الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اقل من 5سنوات	37	19.30
5-10سنوات	36	18.80
10-20سنوات	70	36.50
أكثر من 20سنة	49	25.50
المجموع	192	

المرحلة التعليمية: المتوسط أو الثانوي

المتوسط أو الثانوي	التكرارت	النسبة المئوية
المتوسط	131	68.2
الثانوي	61	31.8
المجموع	192	

الاحصاءات الوصفية

	المتوسط	الإنحراف المعياري	N
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	89.27	11.18	192
الدرجة الكلية لمستوى التوافق الزواجي	103.43	21.98	192

معامل ارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والتوافق الزواجي

		الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	الدرجة الكلية لمستوى التوافق الزواجي
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	معامل ارتباط بيرسون	1	-.132-
	مستوى دلالة الاختبار		.067
	N	192	192

Corrélations

		الرضا بين الطرفين	الانسجام بين الطرفين	الاجماع بين الطرفين	التعبير عن العواطف	الدرجة الكلية للاحتراق النفسي
الرضا بين الطرفين	معامل ارتباط بيرسون	1	**.602****	**.673****	**.578****	**-.160-***
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.027
	N	192	192	192	192	192
الانسجام بين الطرفين	معامل ارتباط بيرسون		1	**.530****	**.475****	**-.148-***
	Sig. (bilatérale)			.000	.000	.041
	N		192	192	192	192
الاجماع بين الطرفين	معامل ارتباط بيرسون			1	**.651****	-.058-
	Sig. (bilatérale)				.000	.425
	N			192	192	192
التعبير عن العواطف	معامل ارتباط بيرسون				1	-.123-
	Sig. (bilatérale)					.088
	N				192	192
	N					192

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الرضا بين الطرفين	الانسجام بين الطرفين	الاجماع بين الطرفين	التعبير عن العواطف	الدرجة الكلية للاحتراق النفسي
الرضا بين الطرفين	معامل ارتباط بيرسون	1	**.602****	**.673****	**.578****	**-.160-***
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.027
	N	192	192	192	192	192
الانسجام بين الطرفين	معامل ارتباط بيرسون		1	**.530****	**.475****	**-.148-***
	Sig. (bilatérale)			.000	.000	.041
	N		192	192	192	192
الاجماع بين الطرفين	معامل ارتباط بيرسون			1	**.651****	-.058-
	Sig. (bilatérale)				.000	.425
	N			192	192	192
التعبير عن العواطف	معامل ارتباط بيرسون				1	-.123-
	Sig. (bilatérale)					.088
	N				192	192
	N					192

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الفروق حسب المرحلة التعليمية في الاحتراق النفسيTest

Group Statistics

	cycle	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	secondary school	61	89,9016	13,14116	1,68255
	medel school	131	88,9847	10,18746	,89008

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TOTAL	Equal variances assumed	4,714	,031	,528	190	,598	,91691	1,73679	-2,50897	4,34278
	Equal variances not assumed			,482	94,852	,631	,91691	1,90348	-2,86205	4,69587

T-Test

\MBI TOTAL.sav

Group Statistics

	sex	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	BOY	73	90,9589	11,87135	1,38944
	GIRL	119	88,2437	10,65958	,97716

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TOTAL	Equal variances assumed	,278	,599	1,640	190	,103	2,71521	1,65531	-,54993	5,98035
	Equal variances not assumed			1,598	139,947	,112	2,71521	1,69864	-,64311	6,07352